

## Koolilõuna nädalamenüü 02.12.2024 - 06.12.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	150	150	11,55	8,35	6,92	
	80	25	2,45	0,27	4,28	
	80	83	2,13	0,11	18,93	
SÜNNIPÄEVA ÜLLATUS!	80	104	2,02	0,87	21,84	
	80	62	0,78	3,41	7,39	
	80	30	1,62	0,22	6,30	
	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	10	32	0,21	0,04	7,75	
	180	3	0,13	0,17	0,86	
	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :	826	28,49	29,14	117,15		

teisipäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	350	390	15,38	25,57	24,65	
Leivavaht	100	207	2,31	0,58	46,04	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Rosinad näksimiseks	10	32	0,21	0,04	7,75	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	847	24,02	29,54	119,38		

kolmapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	99	10,69	3,67	6,38	
Aurutatud mais	80	79	2,42	0,62	16,56	
Keedetud riis	80	95	3,33	1,12	18,56	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1,14	1,81	2,96	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1,26	0,20	5,52	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
Seemnesegu	14	77	3,19	6,12	3,48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0,21	0,04	7,75	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn	150	48	1,27	0,38	11,10	
Kokku :	828	30,10	28,10	119,20		

neljapäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	350	472	22,33	12,52	68,86	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0,99	1,89	7,10	
Kirju punasekapsasalat	80	40	0,91	2,21	5,10	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1,96	0,28	6,90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Õun	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	844	31,72	29,00	120,44		

reede, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	350	550	28,18	12,41	80,50	1
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0,76	2,51	4,46	
Porgandisalat pirniga	80	47	0,59	2,30	7,10	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1,08	0,16	5,26	
Kastmevalik salatitele	14	78	0,16	8,53	0,34	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
Banaan	150	92	1,86	1,58	21,47	
Kokku :	904	34,86	29,20	131,14		

Nädala keskmine :	850	29,84	29	121,46
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja

# Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulude maitserännak

## Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kreepärane kana- riisihautis</b>	300	342	20,60	8,51	46,43	
Aurutatud brokoli	80	25	2,45	0,27	4,28	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0,56	2,52	4,14	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	80	19	0,80	0,26	4,44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	786	32,26	24,50	114,31		

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kartuli-porrulaugu püreesupp (Inglismaa)</b>	350	375	16,43	24,95	22,78	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
<b>Jõulu magustoit</b>	60	186	2,88	7,20	28,28	1;2;3
Rosinad näksimiseks	20	65	0,42	0,08	15,50	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pim	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :	907	29,10	35,73	118,90		

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Rootsi pikkpoiss</b>	60	100	9,30	5,09	4,03	1;2;3
Koorekaste peterselliga	100	186	2,39	12,18	17,17	1;2
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1,27	1,75	6,90	
Hapakapsas sibulaga, porgand.	80	21	1,02	0,26	4,50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	889	26,91	33,30	123,83		

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kala kõõgiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)</b>	150	159	14,70	7,68	8,68	4;9
Ahju-porgandi ribad	80	38	0,95	1,14	7,08	
Keedetud riis	80	100	3,07	2,08	17,50	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Kõrvitsa - õunasalat	80	37	0,50	0,94	7,22	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	80	34	1,36	0,28	6,94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0,42	0,08	15,50	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Mandariin	150	35	1,27	0,15	7,95	
Kokku :	849	32,28	28,82	119,75		

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha menudo hautis (Mehhiko)</b>	350	302	18,92	8,39	39,71	1;7
Aurutatud lillkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Porgandisalat	80	28	0,76	0,30	6,36	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	80	25	0,82	0,28	5,64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0,52	0,10	19,38	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :	820	31,73	27,22	118,55		

Nädala keskmine :	<b>850</b>	<b>30,46</b>	<b>29,91</b>	<b>119,07</b>
10 päeva keskmine :	<b>850</b>	<b>30,15</b>	<b>29,46</b>	<b>120,26</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekeste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0,99	1,89	7,10	
Keedetud makaronid	80	55	1,82	0,85	9,82	1
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0,80	0,21	5,01	
Hiiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1,36	0,28	6,94	
Kastmevalik salatitele	13	73	0,15	7,92	0,31	10;2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0,21	0,04	7,75	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan	150	90	1,72	0,38	20,92	9
Kokku :	827	27,88	28,17	120,10		

teisipäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	350	350	17,71	17,80	31,06	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Karamellpuding	150	148	3,29	2,70	27,51	2
Maasika toormoos	20	19	0,12	0,02	4,58	
Rosinad näksimiseks	20	65	0,42	0,08	15,50	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	818	27,10	26,78	118,89		

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	60	425	18,38	19,09	58,95	
Hautatud hapukapsas	80	25	2,45	0,27	4,52	
Piimakaste	100	73	1,52	3,49	4,57	1;10
Kartul	160	28	1,56	1,06	6,18	
Peedisalat, tomat.	80	85	2,28	4,37	2,48	11
Seemnesegu	10	32	0,21	0,04	7,75	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn	150	50	1,12	0,45	12,00	
Kokku :	865	31,75	30,66	123,93		

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Kaalikasalat	80	25	0,76	0,23	6,05	
Hiiinakapsas, varsseller, redis, peet	80	19	1,06	0,16	3,80	9
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0,42	0,08	15,50	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	848	26,32	30,32	122,81		

reede, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	350	418	22,98	17,62	43,52	
Aurutatud mais	80	75	0,87	2,97	11,41	
Kapsasalat tilliga	80	34	1,28	0,16	6,96	
Kõrvits	80	35	1,16	0,32	7,50	
Kastmevalik salatite	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0,42	0,08	15,50	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Mandariin	150	35	1,27	0,15	7,95	
Kokku :	893	33,47	31,43	121,80		

Nädala keskmine :	850	29,3	29,47	121,51
10 päeva keskmine :	850	29,88	29,69	120,29

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.