

## Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-koorekaste	150	177	9,80	11,93	8,00	1;2
Aurutatud mais	80	79	2,42	0,62	16,56	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0,82	2,09	2,77	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0,92	0,18	3,16	
Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,29	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	838	26,55	27,77	124,01		

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	380	319	14,23	15,59	31,25	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
Kohupiimavorm	150	107	4,57	4,33	14,27	2
Marja kaste	30	19	0,16	0,02	4,51	
Rosinad näksimiseks	30	97	0,63	0,12	23,25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :	785	25,13	28,08	109,98		

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12,22	4,19	5,24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud rohelised 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	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0,81	1,78	7,64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1,96	0,28	6,90	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0,21	0,04	7,75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :	858	30,48	29,11	122,99		

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane karri kanalihaga	150	200	9,62	15,76	7,10	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Keedetud kartul	80	110	2,33	3,78	17,03	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Koorene porgandisalat	80	28	0,97	0,48	5,87	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1,00	0,32	5,60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :	807	25,35	32,18	113,37		

reede, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	456	16,17	20,79	52,46	
Rõstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Peedisalat köömetega	80	51	1,39	1,94	7,07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1,22	0,28	6,90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 :	878	27,75	35,19	117,13		

Nädala keskmine :	833	27,05	30,47	117,5
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2,45	0,27	4,28	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0,90	1,91	6,05	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0,96	0,14	3,50	
Kastmevalik salatitele	19	106	0,22	11,57	0,46	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0,52	0,10	19,38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	829	25,53	27,82	123,07		

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	350	345	18,53	14,58	37,92	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1,59	0,36	28,81	1
Piim, R 2,5%	80	42	2,40	2,00	3,84	2
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan	150	92	1,86	1,58	21,47	
Kokku :	793	28,80	20,26	130,28		

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kaste valgest kalast	150	161	13,16	9,49	5,94	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0,99	1,89	7,10	
Kartulipuder	80	110	2,33	3,78	17,03	2
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1,41	0,34	6,60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1,16	0,32	7,50	
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	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	845	28,43	29,35	119,90		

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7,55	6,60	7,90	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0,76	2,51	4,46	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud tatar	80	55	1,82	0,85	9,82	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1,40	3,49	4,57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1,28	0,18	4,70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0,63	0,12	23,25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	806	24,26	28,79	117,93		

reede, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	436	19,39	15,90	53,97	
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4,16	0,32	10,88	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0,88	0,17	4,44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1,12	0,26	5,64	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 :	830	31,53	27,05	118,83		

Nädala keskmine :	821	27,71	26,65	122
10 päeva keskmine :	827	27,38	28,56	119,75

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

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
	80	46	2,80	2,80	3,52	
MENTORPÄEVAD!	80	95	3,33	1,12	18,56	
	80	83	2,13	0,11	18,93	
	80	44	1,07	2,61	4,81	2
	80	25	1,00	0,32	5,60	
	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	30	97	0,63	0,12	23,25	
	180	0	0	0	0	
	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :	806	23,77	28,24	122,20		

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	350	243	12,10	15,01	16,64	4
MENTORPÄEVAD!	150	267	10,83	5,75	38,42	1;2;3
	20	25	0,09	0,01	6,00	
	30	97	0,63	0,12	23,25	
	180	0	0	0	0	
	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	828	28,65	23,07	123,83		

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	300	467	22,31	15,96	57,69	1
	80	21	1,54	0,19	4,42	
	80	29	1,11	1,80	2,42	
KODUÕPE!	80	20	0,88	0,30	4,42	
	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	5	16	0,10	0,02	3,88	
	180	0	0	0	0	
	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	883	32,95	28,75	124,93		

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	362	14,89	14,14	33,57	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	1,31	2,62	5,60	
Keedetud tatar	80	56	0,64	1,73	10,25	
Keedetud kartulid	80	24	1,08	0,18	5,16	
Kapsa-porgandisalat	10	56	0,12	6,09	0,24	
Peet, porru	15	82	3,42	6,56	3,72	
Kastmevalik salatitele	15	48	0,32	0,06	11,62	10;2
Vesi	180	0	0	0	0	
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 :	819	26,40	33,48	108,70		

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	300	378	15,18	12,35	53,16	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	73	0,96	6,37	16,52	
Hiiinakapsasalat kurgiga	80	56	1,74	3,87	2,48	
Redis, mais, peet		55	2,60	0,56	0,24	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	
Pirn	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :	793	25,33	26,58	116,19		

Nädala keskmine :	826	27,42	28,02	119,17
10 päeva keskmine :	824	27,57	27,34	120,59

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10,02	8,42	5,60	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Keedetud makaronid	80	128	3,33	2,35	22,88	1
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0,70	3,94	6,19	
Hiiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1,00	0,14	4,04	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0,21	0,04	7,75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	42	0,98	0,42	10,12	9
Kokku :	803	27,55	29,94	110,51		

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	350	334	17,99	12,44	38,44	
Piimakisell	100	291	4,44	10,19	45,28	2;
Marjakaste	20	26	0,60	0,50	4,65	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :	895	28,78	25,26	138,69		

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihasst pikkpoiss kodujuustuga	60	115	8,18	6,19	6,46	1;2;3
Tomatikaste	100	59	1,01	2,74	7,77	
Rõstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1,39	1,94	7,07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0,42	0,12	2,03	
Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 :	837	24,91	28,18	123,77		

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11,38	3,29	8,09	1
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1,54	0,99	8,41	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Kaalika - õunasalat	80	30	0,60	0,25	7,31	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1,96	0,28	6,90	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :	803	30,21	25,13	121,71		

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögivilja-riisiroog	300	392	18,46	16,92	42,42	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	80	39	0,99	1,75	5,60	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0,82	2,09	2,77	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0,94	0,14	4,98	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0,42	0,08	15,50	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 :	820	28,94	29,43	113,79		

Nädala keskmine :	832	28,08	27,59	121,69
10 päeva keskmine :	829	27,75	27,81	120,43

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja