

Koolilõuna nädalamenüü 06.01.2025 - 10.01.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
ÕPPETOOPAEV KODUS	80	25	2,45	0,27	4,28	
	80	95	3,33	1,12	18,56	
	80	83	2,13	0,11	18,93	
	80	51	1,39	1,94	7,07	
	80	27	1,66	0,22	5,56	
	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	20	65	0,42	0,08	15,50	
	180	3	0,13	0,17	0,86	
	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	827	27,59	29,20	118,97		

teisipäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihne hakklihasupp nuudlitega	350	294	13,64	17,76	21,05	1;
Kama- kohupiimamagustoit	150	271	6,79	7,66	42,67	1;2
Toormoos	20	24	0,18	0,06	6,17	
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Mandariin	150	38	1,12	0,15	8,93	
Kokku :	819	26,15	27,37	117,06		

kolmapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste	150	182	15,56	9,12	9,98	1;2;10
Aurutatud rohelised oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Keedetud tatar	80	104	2,02	0,87	21,84	
Porgandisalat	80	41	0,90	1,91	6,05	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1,41	1,03	7,72	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
Seemnesegu	6	33	1,37	2,62	1,49	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
Õun	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :	866	31,19	32,33	119,70		

neljapäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisipajaroo hakklihaga	300	376	23,90	8,69	39,43	
Aurutatud mais	80	40	0,76	2,51	4,46	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0,82	2,09	2,77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1,08	0,16	5,26	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	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
Pirn	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	878	33,63	30,35	119,82		

reede, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24,15	10,63	69,00	1
Rõstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1,29	1,84	2,64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0,91	2,21	5,93	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Õun	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	862	32,51	30,43	117,19		

Nädala keskmine :	850	30,21	29,94	118,55
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.

Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2,45	0,27	4,28	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Kapsa-porgandi salat	80	44	0,95	1,84	6,89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1,08	0,16	5,26	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	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	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan	150	90	1,72	0,38	20,92	9
Kokku :	870	27,13	33,92	119,28		

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine hapukapsa püreesupp	350	227	15,21	11,52	16,92	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Rosinad näksimiseks	30	97	0,63	0,12	23,25	
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 :	793	32,83	18,38	124,60		

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha punases kastmes	150	165	23,28	4,24	8,64	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Peedisalat	80	34	1,28	0,16	6,96	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1,66	0,26	6,80	
Kastmevalik salatitele	25	140	0,29	15,22	0,61	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	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	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	880	39,97	29,77	117,82		

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja kaste	150	179	10,95	9,89	12,18	1;3;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2,80	2,80	3,52	
Keedetud kartul	80	110	2,33	3,78	17,03	2
Keedetud kurkumiriis	80	109	2,16	0,92	22,96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0,80	2,55	3,84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0,82	0,20	4,30	
Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	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	0,98	0,42	11,48	
Kokku :	845	27,76	31,71	117,08		

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11,06	6,61	7,03	1;2;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1,54	0,99	8,41	
Keedetud kartul	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud kuskuss	80	100	3,07	2,08	17,50	1
Kaalika - õunasalat	80	30	0,60	0,25	7,31	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1,42	0,30	6,34	
Kastmevalik salatitele	25	140	0,29	15,22	0,61	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
Mandariin	150	48	1,27	0,38	11,10	
Kokku :	863	28,21	32,22	118,81		

Nädala keskmine :	850	31,18	29,2	119,52
10 päeva keskmine :	850	30,70	29,57	119,04

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.

Koolilõuna nädalamenüü 20.01.2025 - 24.01.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17,41	14,63	57,39	1
Ahjuportandi ribad	80	38	0,95	1,14	7,08	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1,27	1,75	6,90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1,86	0,26	6,16	
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	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :	852	28,87	30,43	118,75		

teisipäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	350	337	16,91	13,30	38,42	9
Kookospiimaga panna cotta	150	228	4,75	12,31	27,77	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
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 :	827	27,24	27,96	121,16		

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihakaste	150	208	10,56	15,64	7,01	1;2;3
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0,76	2,51	4,46	
Keedetud makaronid	80	128	3,33	2,35	22,88	1
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0,80	3,06	4,81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1,17	0,23	5,37	
Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
Seemnesegu	6	33	1,37	2,62	1,49	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	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	870	25,39	33,17	121,03		

neljapäev, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	89	12,07	3,85	1,63	2
Karrikaste	100	89	2,74	5,40	7,58	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Keedetud kartulid	80	110	2,33	3,78	17,03	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0,87	2,16	4,21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1,74	0,28	7,65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	6	33	1,37	2,62	1,49	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
Apelsin	150	51	1,20	0,22	12,15	
Kokku :	854	31,73	30,07	119,12		

reede, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11,73	11,57	6,24	2;4
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4,16	0,32	10,88	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1,05	2,47	2,89	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	80	54	1,31	2,33	7,51	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	11	60	2,51	4,81	2,73	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
Õun	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	851	30,37	30,96	119,39		

Nädala keskmine :	851	28,72	30,52	119,89
10 päeva keskmine :	851	29,95	29,86	119,71

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.

Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11,05	8,08	12,12	
Röstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Keedetud riis	80	128	3,33	2,35	22,88	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0,88	0,17	4,44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1,00	0,32	5,60	
Kastmevalik salatitele	17	95	0,20	10,35	0,41	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	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
Apelsin	150	58	1,58	0,38	13,42	
Kokku :	854	28,20	30,64	121,11		

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	291	19,84	16,83	16,04	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5,18	6,59	39,33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0,52	0,10	19,38	
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 :	831	32,04	26,95	116,67		

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealihapada	150	157	13,88	10,07	3,36	1;
Ahjuporgandi ribad	80	38	0,95	1,14	7,08	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Hapukapsasalat	80	35	0,84	1,37	4,90	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0,94	0,14	4,98	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
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 ja redise snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :	871	29,25	32,57	119,11		

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljahautis kanalihaga	300	370	20,77	12,59	43,69	
Aurutatud rohelised oad	80	26	2,64	0,10	6,14	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0,64	1,73	10,25	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1,23	0,21	4,39	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	9	49	2,05	3,93	2,23	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	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :	846	33,16	31,23	116,83		

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20,30	16,95	52,69	
Röstitud rooskapsas	80	46	2,80	2,80	3,52	
Porgandisalat õunaga	80	55	0,61	3,10	7,11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1,24	0,24	7,00	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	852	31,49	30,59	118,46		

Nädala keskmine :	851	30,83	30,4	118,44
10 päeva keskmine :	851	29,78	30,46	119,17

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.

Kool

Koolisöökla juhataja