

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2,45	0,27	4,28	
Keedetud tatar	80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Peedisalat sõstraga	80	48	1,24	1,80	7,00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0,77	2,17	4,77	
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	
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 :	869	26,51	34,01	119,40		

teisipäev, 4.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	350	326	22,03	13,39	30,46	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjatarretis	150	160	3,42	0,02	35,68	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
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	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :	836	32,19	27,81	117,69		

kolmapäev, 5.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1,54	0,99	8,41	
Keedetud makaronid	80	128	3,33	2,35	22,88	1
Keedetud riis	80	97	1,76	1,33	18,31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1,40	3,49	4,57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1,56	0,18	5,30	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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
Õun	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	853	25,93	28,11	125,40		

neljapäev, 6.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	251	12,65	19,73	26,15	1;2
Aurutatud mais	80	79	2,42	0,62	16,56	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Keedetud riis	80	127	8,67	0,60	18,84	
Porgandisalat	80	28	0,76	0,30	6,36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0,82	0,28	5,78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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
Apelsin	150	44	1,65	0,22	10,35	9
Kokku :	897	35,12	31,49	120,44		

reede, 7.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	350	382	15,35	12,98	52,22	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0,76	2,51	4,46	
Kaalikasalat	80	25	0,76	0,23	6,05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1,42	0,36	7,18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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
Õun	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	797	25,61	25,84	120,67		

Nädala keskmine :	850	29,07	29,45	120,72
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 10.02.2025 - 14.02.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.veebruar						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9,58	7,73	7,07	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	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0,81	1,78	7,64	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	20	1,23	0,19	4,31	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	867	26,85	28,31	130,15		

teisipäev, 11.veebruar						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseeljanka	350	294	13,11	14,36	28,78	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
Kohupiimakreem	150	215	9,88	3,49	35,37	2
Marja toormoos	30	19	0,16	0,02	4,51	
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	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	878	29,24	26,09	131,53		

kolmapäev, 12.veebruar						
	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 rohelistes oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0,82	2,09	2,77	
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	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
Pirn	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :	850	32,04	29,86	119,57		

neljapäev, 13.veebruar						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9,62	15,76	7,10	
Aurutatud liilkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Kartulipuder	80	110	2,33	3,78	17,03	2
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	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	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :	832	25,82	31,16	118,92		

reed, 14.veebruar						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid hakklühaga	350	432	19,62	16,68	53,09	1;
Peedisalat köömnetega	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	4	22	0,91	1,75	0,99	11
Kastmevalik salatitele	10	32	0,21	0,04	7,75	
Seemnesegu	180	3	0,13	0,17	0,86	
Rosinad näksimiseks	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Maitsevesi	150	50	1,12	0,45	12,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib	Kokku :	822	28,82	29,08	115,52	
Pirn						

Nädala keskmine :	850	28,55	28,9	123,14
10 päeva keskmine :	850	28,81	29,17	121,93

koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Koolisöökla juhataja

Kool

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	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	
Hiiinakapsas, mais, redis, peet	80	36	1,44	0,28	7,22	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	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	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	889	27,85	33,35	125,38		

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	350	297	15,72	16,59	23,51	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	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
Apelsin	150	47	1,78	1,43	10,89	
Kokku :	803	29,91	22,46	123,83		

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	60	79	11,99	1,07	5,66	1;4
Hapukoore-mädarõikakaste	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Keedetud kartul	80	68	1,24	3,66	8,27	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	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 :	852	28,16	30,84	119,73		

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	350	399	18,67	16,96	44,73	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0,76	2,51	4,46	
Hiiinakapsasalat 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	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0,63	0,12	23,25	
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 :	900	29,28	33,99	124,39		

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalapasta	350	283	18,31	11,19	29,80	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
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	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0,63	0,12	23,25	
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 :	807	30,57	27,76	114,63		

Nädala keskmine :	850	29,15	29,68	121,59
10 päeva keskmine :	850	28,85	29,29	122,37

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.