

## Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 3.märts                 | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega                 | 150      | 137   | 10,02     | 8,42     | 5,60          | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas               | 80       | 21    | 1,54      | 0,19     | 4,42          |           |
| Keedetud riis                      | 80       | 128   | 3,33      | 2,35     | 22,88         |           |
| 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             | 15       | 84    | 0,17      | 9,13     | 0,36          | 10;2      |
| Seemnesegu                         | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 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      | 42    | 0,98      | 0,42     | 10,12         | 9         |
| Kokku :                            | 828      | 25,19 | 27,54     | 123,77   |               |           |

| teisipäev, 4.märts              | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hernesupp sealihaga             | 350      | 345   | 18,53     | 14,58    | 37,92         | 1         |
| Vastlakukkel vahukoorega        | 60       | 196   | 3,52      | 9,95     | 23,13         | 1;2;3     |
| 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    |
| Pirn                            | 150      | 50    | 0,68      | 0,45     | 12,45         |           |
| Kokku :                         | 831      | 27,46 | 26,78     | 123,37   |               |           |

| kolmapäev, 5.märts                 | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalapada                           | 150      | 174   | 9,19      | 8,93     | 14,23         | 1;2;4     |
| Ahjukõrvitsakuubikud               | 80       | 40    | 0,76      | 2,51     | 4,46          |           |
| Keedetud kartulid                  | 80       | 83    | 2,13      | 0,11     | 18,93         |           |
| Keedetud riis                      | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84         |           |
| Peedisalat kõmnetega               | 80       | 51    | 1,39      | 1,94     | 7,07          |           |
| Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat | 80       | 10    | 0,42      | 0,12     | 2,03          |           |
| Kastmevalik salatitele             | 18       | 100   | 0,21      | 10,96    | 0,44          | 10;2      |
| Seemnesegu                         | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 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    |
| Banaan                             | 150      | 56    | 0,90      | 0,57     | 13,20         |           |
| Kokku :                            | 825      | 22,03 | 28,79     | 121,80   |               |           |

| neljapäev, 6.märts              | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihakaste                   | 150      | 245   | 14,27     | 14,99    | 14,66         | 1;2;3     |
| 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         |           |
| Hiiinakapsasalat tilliga        | 80       | 31    | 1,29      | 1,84     | 2,64          |           |
| Porgand, peet, hernes, porru    | 80       | 34    | 1,96      | 0,28     | 6,90          |           |
| Kastmevalik salatitele          | 11       | 61    | 0,13      | 6,70     | 0,27          | 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 | 45       | 129   | 3,69      | 1,51     | 23,96         | 1;11;2    |
| Õun                             | 150      | 101   | 1,65      | 0,45     | 23,70         |           |
| Kokku :                         | 875      | 31,46 | 28,66     | 127,54   |               |           |

| reedel, 7.märts                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog köögiviljade ja sealihaga   | 350      | 473   | 19,79     | 22,14    | 51,52         | 10        |
| Valge redise salat maitserohelisega   | 80       | 30    | 0,82      | 2,09     | 2,77          |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand | 80       | 26    | 0,98      | 0,20     | 5,56          |           |
| Kastmevalik salatitele                | 10       | 56    | 0,12      | 6,09     | 0,24          | 10;2      |
| Seemnesegu                            | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 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      | 53    | 0,90      | 0,50     | 12,90         |           |
| Kokku :                               | 894      | 27,93 | 33,86     | 124,22   |               |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 850 | 26,81 | 29,13 | 124,14 |
| 10 päeva keskmine : |     |       |       |        |

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.

## Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 10.märts                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Chilli con carne veisehakkliihaga         | 150      | 150   | 11,55     | 8,35     | 6,92          |           |
| Aurutatud brokoli                         | 80       | 25    | 2,45      | 0,27     | 4,28          |           |
| Keedetud kartulid                         | 80       | 83    | 2,13      | 0,11     | 18,93         |           |
| Keedetud riis                             | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84         |           |
| Peedisalat õunaga                         | 80       | 62    | 0,78      | 3,41     | 7,39          |           |
| Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes | 80       | 30    | 1,62      | 0,22     | 6,30          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 18       | 100   | 0,21      | 10,96    | 0,44          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 3        | 16    | 0,68      | 1,31     | 0,74          | 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    |
| Pim                                       | 150      | 39    | 0,75      | 0,38     | 9,52          |           |
| Kokku :                                   | 837      | 26,94 | 27,83     | 123,22   |               |           |

| teisipäev, 11.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Selge kalasupp                  | 350      | 252   | 13,04     | 13,04    | 22,08         | 4         |
| Kõrvitsa-õunakreem              | 150      | 233   | 4,51      | 10,68    | 30,11         | 2         |
| Rosinad näksimiseks             | 35       | 113   | 0,74      | 0,14     | 27,12         |           |
| 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 :                         | 795      | 22,93 | 26,00     | 118,86   |               |           |

| kolmapäev, 12.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana kintsuliha ürdimarinaadis  | 60       | 150   | 11,48     | 11,38    | 0,79          |           |
| Koorekaste                      | 100      | 109   | 1,44      | 9,11     | 5,60          | 1;2       |
| Ahjukõrvitsakuubikud            | 80       | 40    | 0,76      | 2,51     | 4,46          |           |
| Keedetud riis                   | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84         |           |
| Keedetud kartulid               | 80       | 104   | 2,28      | 2,19     | 19,29         |           |
| Porgandisalat                   | 80       | 47    | 0,59      | 2,30     | 7,10          |           |
| Peet, hapukapsas, jõhvikad, oad | 80       | 24    | 0,96      | 0,24     | 5,16          |           |
| Kastmevalik salatitele          | 10       | 56    | 0,12      | 6,09     | 0,24          | 10;2      |
| Seemnesegu                      | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 11,00     |
| Rosinad näksimiseks             | 10       | 32    | 0,21      | 0,04     | 7,75          |           |
| Maitsevesi                      | 180      | 3     | 0,13      | 0,17     | 0,86          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 45       | 129   | 3,69      | 1,51     | 23,96         | 1;11;2    |
| Banaan                          | 150      | 92    | 1,86      | 1,58     | 21,47         |           |
| Kokku :                         | 901      | 26,00 | 38,86     | 119,02   |               |           |

| neljapäev, 13.märts                | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Tomatine sealihakaste              | 150      | 157   | 13,88     | 10,07    | 3,36          |           |
| Rõstitud juurseller                | 80       | 46    | 1,31      | 2,62     | 5,60          | 9         |
| Keedetud riis                      | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84         |           |
| Keedetud kartulid                  | 80       | 83    | 2,13      | 0,11     | 18,93         |           |
| Kaalikasalat                       | 80       | 25    | 0,76      | 0,23     | 6,05          |           |
| Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad | 80       | 19    | 0,70      | 0,28     | 4,20          |           |
| Kastmevalik salatitele             | 17       | 95    | 0,20      | 10,35    | 0,41          | 10;2      |
| Seemnesegu                         | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 11        |
| Rosinad näksimiseks                | 25       | 81    | 0,52      | 0,10     | 19,38         |           |
| Maitsevesi                         | 180      | 3     | 0,13      | 0,17     | 0,86          |           |
| Leivatoodetevalik sh rukkileib     | 50       | 144   | 4,10      | 1,68     | 26,62         | 1;11;2    |
| Õun                                | 150      | 48    | 0,52      | 0,42     | 11,92         |           |
| Kokku :                            | 817      | 26,73 | 27,77     | 119,67   |               |           |

| reede, 14.märts                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisi-kalkuniroog köögiviljadega        | 300      | 456   | 16,84     | 19,02    | 55,57         |           |
| Aurutatud mais                          | 80       | 79    | 2,42      | 0,62     | 16,56         |           |
| Kapsasalat tilliga                      | 80       | 31    | 1,14      | 1,81     | 2,96          |           |
| Peet, kaalikas, porru, rohelised herned | 80       | 25    | 1,26      | 0,20     | 5,52          |           |
| Kastmevalik salatitele                  | 11       | 61    | 0,13      | 6,70     | 0,27          | 10;2      |
| Seemnesegu                              | 5        | 27    | 1,14      | 2,19     | 1,24          | 11,00     |
| Rosinad näksimiseks                     | 5        | 16    | 0,10      | 0,02     | 3,88          |           |
| Maitsevesi                              | 180      | 3     | 0,13      | 0,17     | 0,86          | 1;11;2    |
| Leivatoodete valik sh rukkileib         | 50       | 144   | 4,10      | 1,68     | 26,62         |           |
| Apelsin                                 | 150      | 58    | 1,58      | 0,38     | 13,42         |           |
| Kokku :                                 | 900      | 28,84 | 32,79     | 126,90   |               |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 850 | 26,29 | 30,65 | 121,53 |
| 10 päeva keskmine : | 850 | 26,55 | 29,89 | 122,84 |

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.

## Koolilõuna nädalamenüü 17.03.2025 - 21.03.2025

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 17.märts                   | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Karrine kanakaste                     | 150      | 176   | 9,81      | 11,52    | 8,52          | 2         |
| Aurutatud brokoli                     | 80       | 25    | 2,45      | 0,27     | 4,28          |           |
| Keedetud makaronid                    | 80       | 128   | 3,33      | 2,35     | 22,88         | 1         |
| Keedetud kartulid                     | 80       | 83    | 2,13      | 0,11     | 18,93         |           |
| Kapsasalat värskel kurgiga            | 80       | 35    | 0,85      | 2,15     | 3,96          |           |
| Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad | 80       | 19    | 0,80      | 0,26     | 4,44          |           |
| Kastmevalik salatitele                | 12       | 67    | 0,14      | 7,31     | 0,29          | 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    |
| Õun                                   | 150      | 56    | 0,90      | 0,57     | 13,20         |           |
| Kokku :                               | 828      | 26,20 | 28,66     | 120,72   |               |           |

| teisipäev, 18.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana - nuudlisupp               | 350      | 444   | 18,10     | 22,18    | 44,10         | 1;9       |
| Maasikakreem riisiga            | 100      | 187   | 1,80      | 9,34     | 23,52         | 2         |
| Marja toormoos                  | 20       | 13    | 0,11      | 0,01     | 3,01          |           |
| 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    |
| Pirm                            | 150      | 50    | 0,68      | 0,45     | 12,45         |           |
| Kokku :                         | 903      | 25,21 | 33,74     | 125,20   |               |           |

| kolmapäev, 19.märts                  | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana hakkliha pikkpoiss kodujuustuga | 60       | 194   | 12,48     | 11,09    | 11,61         | 1;2;4     |
| Piimakaste                           | 100      | 87    | 2,01      | 6,33     | 5,83          | 1;2       |
| Röstitud juurseller                  | 80       | 46    | 1,31      | 2,62     | 5,60          | 9         |
| 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          |           |
| Jääsalat, porgand, porru kaalikas    | 80       | 21    | 1,02      | 0,26     | 4,50          |           |
| Kastmevalik salatitele               | 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    |
| Õun                                  | 150      | 48    | 0,98      | 0,42     | 11,48         |           |
| Kokku :                              | 832      | 28,43 | 27,58     | 122,04   |               |           |

| neljapäev, 20.märts                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kodune sealihakaste                       | 150      | 211   | 14,09     | 14,45    | 6,58          | 1;2       |
| Aurutatud mais                            | 80       | 79    | 2,42      | 0,62     | 16,56         |           |
| Kartulipuder                              | 80       | 110   | 2,33      | 3,78     | 17,03         | 2         |
| Keedetud riis                             | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84         |           |
| Valge redise - hapukoosalat               | 80       | 36    | 1,05      | 2,47     | 2,89          | 2         |
| Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet | 80       | 44    | 0,93      | 2,19     | 5,55          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0,06      | 3,04     | 0,12          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 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    |
| Melon                                     | 150      | 34    | 0,98      | 0,23     | 7,42          |           |
| Kokku :                                   | 851      | 28,89 | 30,43     | 117,59   |               |           |

| reede, 21.märts                 | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kalakaste               | 150      | 185   | 11,93     | 10,03    | 11,69         | 1;2;4     |
| 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         |           |
| Porgandisalat                   | 80       | 28    | 0,76      | 0,30     | 6,36          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, oad    | 80       | 23    | 1,28      | 0,18     | 4,70          |           |
| Kastmevalik salatitele          | 20       | 112   | 0,23      | 12,18    | 0,48          | 10;2      |
| Seemnesegu                      | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 11        |
| Rosinad näksimiseks             | 20       | 65    | 0,42      | 0,08     | 15,50         |           |
| Maitsevesi                      | 180      | 3     | 0,13      | 0,17     | 0,86          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 45       | 129   | 3,69      | 1,51     | 23,96         | 1;11;2    |
| Õun                             | 150      | 53    | 0,54      | 0,46     | 12,93         |           |
| Kokku :                         | 837      | 25,28 | 29,03     | 122,53   |               |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 850 | 26,8  | 29,89 | 121,62 |
| 10 päeva keskmine : | 850 | 26,55 | 30,27 | 121,58 |

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 24.03.2025 - 28.03.2025

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 24.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Bolognesekast                   | 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          | 18       | 100   | 0,21      | 10,96    | 0,44         | 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    |
| Banaan                          | 150      | 96    | 1,72      | 0,38     | 22,28        |           |
| Kokku :                         | 850      | 26,91 | 29,04     | 124,22   |              |           |

| teisipäev, 25.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Uhaa                            | 350      | 241   | 11,22     | 12,63    | 22,08        | 4         |
| Kohupiimakreem                  | 150      | 215   | 9,88      | 3,49     | 35,37        | 2         |
| Marja toormoos                  | 30       | 19    | 0,16      | 0,02     | 4,51         |           |
| Rosinad näksimiseks             | 35       | 113   | 0,74      | 0,14     | 27,12        |           |
| 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 :                         | 788      | 27,00 | 18,53     | 128,90   |              |           |

| kolmapäev, 26.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Ahjusealiha                     | 60       | 99    | 13,81     | 4,80     | 0,04         |           |
| Valge kaste maitserohelisega    | 100      | 83    | 1,90      | 6,04     | 5,67         | 1;2       |
| Ahjukurvitsakuubikud            | 80       | 40    | 0,76      | 2,51     | 4,46         |           |
| Keedetud kartulid               | 80       | 110   | 2,33      | 3,78     | 17,03        |           |
| Keedetud tatar                  | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84        |           |
| Peedisalat                      | 80       | 34    | 1,28      | 0,16     | 6,96         |           |
| Kapsas, porgand, mais, tomat    | 80       | 35    | 1,16      | 0,32     | 7,50         |           |
| Kastmevalik salatitele          | 20       | 112   | 0,23      | 12,18    | 0,48         | 10;2      |
| Seemnesegu                      | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50         | 11,00     |
| 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      | 50    | 0,68      | 0,45     | 12,45        |           |
| Kokku :                         | 889      | 29,28 | 33,91     | 119,91   |              |           |

| neljapäev, 27.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Koore kanakaste                 | 150      | 214   | 16,50     | 14,02    | 5,68         | 1;2       |
| Rõstitud punane peet ürtidega   | 80       | 49    | 1,54      | 0,99     | 8,41         |           |
| Keedetud tatar                  | 80       | 95    | 3,33      | 1,12     | 18,56        |           |
| Ahjukurvitsa ürtidega           | 80       | 104   | 2,28      | 2,19     | 19,29        |           |
| Kapsasalat kõrvitsaga           | 80       | 42    | 0,78      | 2,93     | 3,98         |           |
| Jääsalat, porgand, redis, porru | 80       | 18    | 1,02      | 0,22     | 3,74         |           |
| Kastmevalik salatitele          | 10       | 56    | 0,12      | 6,09     | 0,24         | 10;2      |
| Seemnesegu                      | 3        | 16    | 0,68      | 1,31     | 0,74         | 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 :                         | 859      | 31,80 | 31,30     | 116,52   |              |           |

| reede, 28.märts                               | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Kanarisoto                                    | 300      | 359   | 15,75     | 11,18    | 50,53        |           |
| Aurutatud brokoli                             | 80       | 25    | 2,45      | 0,27     | 4,28         |           |
| Kapsasalat maisiga                            | 80       | 53    | 1,40      | 3,49     | 4,57         |           |
| Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas | 80       | 28    | 1,56      | 1,06     | 6,18         | 10; 2     |
| Kastmevalik salatitele                        | 15       | 84    | 0,17      | 9,13     | 0,36         | 11,00     |
| Seemnesegu                                    | 5        | 27    | 1,14      | 2,19     | 1,24         |           |
| Rosinad näksimiseks                           | 35       | 113   | 0,74      | 0,14     | 27,12        |           |
| Maitsevesi                                    | 180      | 3     | 0,13      | 0,17     | 0,86         |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib               | 45       | 129   | 3,69      | 1,51     | 23,96        | 1; 11;2   |
| Apelsin                                       | 150      | 44    | 1,58      | 0,15     | 10,28        |           |
| Kokku :                                       | 866      | 28,61 | 29,29     | 129,38   |              |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 850 | 28,72 | 28,41 | 123,79 |
| 10 päeva keskmine : | 850 | 27,76 | 29,15 | 122,71 |

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 31.03.2025 - 04.04.2025

### Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 31.märts             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kurzeme strooganov              | 150      | 195   | 10,17     | 13,57    | 8,68          | 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         |           |
| Hiiinakapsasalat tilliga        | 80       | 31    | 1,29      | 1,84     | 2,64          |           |
| Porgand, peet, hernes, porru    | 80       | 34    | 1,96      | 0,28     | 6,90          |           |
| 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          |           |
| 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 :                         | 883      | 30,26 | 32,50     | 122,94   |               |           |

| teisipäev, 1.aprill             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Ukraina Borš sealihaga          | 350      | 285   | 12,32     | 14,67    | 26,85         |           |
| Hapukoor, R 20 %                | 30       | 61    | 0,84      | 6,00     | 1,08          | 2         |
| Õuna - odravaht                 | 100      | 123   | 1,10      | 0,36     | 28,96         | 1         |
| Piim, R 2,5%                    | 50       | 27    | 1,50      | 1,25     | 2,40          | 2         |
| 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    |
| Banaan                          | 150      | 101   | 1,65      | 0,45     | 23,70         |           |
| Kokku :                         | 805      | 21,93 | 24,49     | 125,11   |               |           |

| kolmapäev, 2.aprill               | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakintsuliha jogurti marinaadis | 60       | 106   | 15,11     | 4,95     | 0,33          | 2;        |
| Koorekaste tilliga                | 100      | 109   | 1,44      | 9,11     | 5,63          | 1;2       |
| Rõstitud juurseller               | 80       | 46    | 1,31      | 2,62     | 5,60          | 9;        |
| Keedetud riis                     | 80       | 104   | 2,02      | 0,87     | 21,84         |           |
| Keedetud kartulid                 | 80       | 83    | 2,13      | 0,11     | 18,93         |           |
| Porgandisalat                     | 80       | 59    | 0,97      | 3,52     | 6,90          |           |
| Redis, brokoli, peet, mais        | 80       | 38    | 1,74      | 0,28     | 7,65          |           |
| Kastmevalik salatitele            | 5        | 28    | 0,06      | 3,04     | 0,12          | 10;2      |
| Seemnesegu                        | 2        | 11    | 0,46      | 0,87     | 0,50          | 11,00     |
| Maitsevesi                        | 100      | 2     | 0,07      | 0,09     | 0,48          |           |
| Hibiskuse tee                     | 180      | 22    | 0         | 0        | 5,39          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib   | 50       | 144   | 4,10      | 1,68     | 26,62         |           |
| Õun                               | 150      | 53    | 0,90      | 0,50     | 12,90         | 1;11;2    |
| Kokku :                           | 804      | 30,31 | 27,64     | 112,89   |               |           |

| neljapäev, 3.aprill                  | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog köögiviljade ja hakklihaga | 300      | 462   | 20,73     | 19,46    | 52,38         |           |
| Hapukapsasalat                       | 80       | 35    | 0,84      | 1,37     | 4,90          |           |
| Peet, kaalikas, jõhvikad, redis      | 80       | 23    | 0,80      | 0,26     | 5,40          |           |
| Kastmevalik salatitele               | 15       | 84    | 0,17      | 9,13     | 0,36          | 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    |
| Melon                                | 150      | 46    | 1,20      | 0,38     | 10,42         |           |
| Kokku :                              | 887      | 29,53 | 34,72     | 117,68   |               |           |

| reede, 4.aprill                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõhepasta                          | 300      | 382   | 18,09     | 11,93    | 50,70         | 1;2;4     |
| Ahjupeet, ribad                    | 80       | 38    | 0,95      | 1,14     | 7,08          |           |
| Peedisalat jogurtiga               | 80       | 35    | 1,41      | 0,34     | 6,60          | 2,00      |
| Peakapsas, kõrvits, brokoli, redis | 80       | 18    | 1,19      | 0,15     | 3,81          |           |
| Kastmevalik salatitele             | 15       | 84    | 0,17      | 9,13     | 0,36          | 10;2      |
| Seemnesegu                         | 5        | 55    | 2,28      | 4,37     | 2,48          | 11,00     |
| 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      | 48    | 0,52      | 0,42     | 11,92         |           |
| Kokku :                            | 872      | 29,26 | 29,41     | 125,93   |               |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 850 | 28,26 | 29,75 | 120,91 |
| 10 päeva keskmine : | 850 | 28,49 | 29,08 | 122,35 |

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.