

Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmapäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Keedetud riis	80	128	3,33	2,35	22,88	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Kaalika - õunasalat	80	30	0,60	0,25	7,31	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1,04	0,92	4,78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	820	820	27,89	29,09	118,86	

teisipäev, 8.aprill	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
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
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 :	865	865	31,87	26,52	124,12	

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	191	12,72	10,51	11,95	1;3;2
Röstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Kartulipuder	80	110	2,33	3,78	17,03	2,00
Keedetud tatar	80	104	2,02	0,87	21,84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1,27	1,75	6,90	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	80	37	1,64	0,34	7,83	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	55	1,58	0,30	13,12	
Kokku :	882	882	29,71	32,52	122,22	

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee punases kastmes	150	132	18,42	4,03	5,93	4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0,99	1,89	7,10	
Keedetud riis	80	100	3,07	2,08	17,50	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1,11	1,80	2,42	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	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	
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 :	794	794	35,11	26,04	109,78	

reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	445	17,88	16,53	56,56	
Aurutatud rohelised herned	80	56	4,16	0,32	10,88	
Redisesalat jogurtiga	80	16	0,97	0,27	2,88	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1,12	0,26	5,64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	9	49	2,05	3,93	2,23	11
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
Õun	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	890	890	30,90	32,58	123,04	

Nädala keskmine :	850	31,1	29,35	119,6
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 21.04.2025 - 25.04.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 21.aprill	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	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0,70	3,94	6,19	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1,08	0,16	5,26	
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
Pirn	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	878	26,42	33,05	124,59		

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp	350	227	15,21	11,52	16,92	2
Seemnesegu	15	62	3,17	0,97	9,22	1;
Kohupiimamaius marjadega	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
Banaan	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :	805	32,23	17,85	128,42		

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12,66	4,56	0,47	
Karrikaste	100	89	2,74	5,40	7,58	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
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, kaalikas, kurk, mais	80	33	1,14	0,28	7,10	
Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	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	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	883	31,30	32,35	121,68		

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste	150	186	7,57	13,39	9,11	1;11;2;3;4
Röstitud rooskapsas	80	46	2,80	2,80	3,52	
Kedetud kartul	80	110	2,33	3,78	17,03	2
Keedetud riis	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	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	6	33	1,37	2,62	1,49	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	50	1,12	0,45	12,00	
Kokku :	843	23,64	34,71	113,59		

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi ja lillkapsarook sealihaga	300	344	15,98	15,84	37,14	
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1,54	0,99	8,41	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	27	0,69	0,28	6,60	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1,42	0,30	6,34	
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	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	843	27,22	33,24	114,85		

Nädala keskmine :	850	28,16	30,24	120,63
10 päeva keskmine :	425	14,08	15,12	60,32

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 28.04.2025 - 02.05.2025

Saaremaa Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud kartulid	80	83	2,13	0,11	18,93	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
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	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
Õun	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :		815	28,41	27,27	118,56	

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	350	253	16,56	11,75	20,93	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3,26	8,04	36,94	1;2
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	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
Pirn	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :		806	26,20	22,69	126,11	

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17,41	14,63	57,39	1
Aurutatud lillkapsas	80	21	1,54	0,19	4,42	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0,80	3,06	4,81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1,17	0,23	5,37	
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	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		872	28,00	30,77	124,08	

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11,73	11,57	6,24	2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0,99	1,89	7,10	
Keedetud kartul	80	110	2,33	3,78	17,03	
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
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	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	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		909	27,84	33,48	130,42	

Nädala keskmine :	850	27,61	28,55	124,79
10 päeva keskmine :	850	27,89	29,40	122,71

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.