

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

SAAREMAA GÜMNAASIUM

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9,64	13,88	9,57	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0,95	1,14	7,08	
Keedetud makaronid	80	128	3,33	2,35	22,88	1
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0,88	0,17	4,44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1,00	0,32	5,60	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :	819		24,20	23,03	130,86	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp Anett Kontaveit	350	290	12,85	18,22	21,21	9
Panna cotta Keili Sükiainen	150	306	6,22	15,38	35,38	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
Õun	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	850		24,12	35,77	109,76	

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkunkaste Keili Sükiainen	150	215	16,68	13,89	6,49	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1,31	2,62	5,60	9
Keedetud riis	80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Kaalikasalat	80	25	0,76	0,23	6,05	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0,94	0,14	4,98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :	832		31,90	29,44	114,68	

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-riisiroog kõogiviljadega	300	484	17,94	18,45	61,75	4,00
Aurutatud hernes, mais	80	68	3,29	0,47	13,72	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0,82	2,09	2,77	
Jääsalat, porgand, jõhvikad, peet	80	24	0,82	0,30	5,24	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	4	22	0,91	1,75	0,99	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 :	888		29,18	28,49	132,72	

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13,18	7,14	1,13	2
Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
Röstitud rooskapsas	80	46	2,80	2,80	3,52	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
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	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	46	0,82	0,46	10,72	
Kokku :	861		31,45	33,30	113,42	

Nädala keskmine :	850	28,17	30,01	120,29
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 12.05.2025 - 16.05.2025

SAAREMAA GÜMNAASIUM

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	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	
Peedi - kurgi salat	80	64	1,12	4,14	5,90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0,77	2,17	4,77	
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	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		869	26,51	34,00	119,12	

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - hakklihasupp	350	284	16,26	13,75	25,12	1;3
Mannavaht	100	230	5,40	4,18	41,36	1;2;3
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
Pirn	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		788	28,43	21,32	120,52	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	457	19,00	17,92	54,59	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1,54	0,99	8,41	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1,40	3,49	4,57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1,56	0,18	5,30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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
Õun	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		902	30,10	33,32	122,78	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9
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	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0,68	0,08	2,38	
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	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
Pirn	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :		835	22,90	32,41	119,34	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1,53	5,01	3,48	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Keedetud tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
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	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0,27	0,05	10,07	
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 :		857	26,50	30,77	123,78	

Nädala keskmine :	850	26,89	30,36	121,11
10 päeva keskmine :	850	27,53	30,19	120,70

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.

SAAREMAA GÜMNAASIUM

vanus 16–19 ja enam

	esmaspäev, 19.mai	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 riis		80	104	2,02	0,87	21,84	
Keedetud kartulid		80	104	2,28	2,19	19,29	
Hapukapsasalat sibulaga		80	49	0,81	1,78	7,64	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk		80	16	0,92	0,18	3,16	
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		50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan		150	103	1,65	0,52	24,00	
		Kokku :	895	26.63	26.26	141.38	

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	263	11,76	17,18	16,65	2
Rõstitud seemnesegu	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Kakaopuding	150	203	4,45	3,79	36,82	2
Maasika toormoos	20	19	0,12	0,02	4,58	
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
Õun	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	808	26.32	24.45	120.07	

	kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste		150	218	13,66	13,30	10,87	1;2;3
Aurutatud rohelised oad		80	26	1,63	0,10	6,14	
Keedetud kartul		80	104	2,28	2,19	19,29	
Keedetud riis		80	128	3,33	2,35	22,88	
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		10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu		5	27	1,14	2,19	1,24	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	39	0,90	0,38	8,18	
		Kokku :	858	30.39	30.88	117.61	

[illegible]

reede, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
MENTROPAEV						
	Kokku :					

Nädala keskmine :	850	27,09	28,56	124,16
10 päeva keskmine :	850	26,99	29,46	122,64

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 26.05.2025 - 30.05.2025

SAAREMAA GÜMNAASIUM

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 26.mai	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 tatar	80	95	3,33	1,12	18,56	
Keedetud kartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0,90	1,91	6,05	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0,96	0,14	3,50	
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	
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 :	801	28,42	27,86	114,77	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	300	263	9,35	18,00	17,04	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	287	2,41	11,56	43,47	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
Pirn	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	856	17,89	35,92	117,07	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
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	
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	
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 :	907	27,55	31,61	131,31	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis riisiga	350	363	18,52	11,05	48,77	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1,63	0,10	6,14	
Kaalikasalat	80	25	0,76	0,23	6,05	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	80	19	1,06	0,16	3,80	9
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	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	825	30,27	24,21	126,38	

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17,41	14,63	57,39	1
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0,99	1,89	7,10	
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	8	44	1,82	3,50	1,99	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 :	862	28,00	30,08	126,57	

Nädala keskmine :	850	26,43	29,94	123,22
10 päeva keskmine :	850	26,76	29,25	123,69

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.