

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
44. nädal 27.10-31.10.2025

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihakaste porgandiga (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	150.00	128.28	7.39	7.50	6.73
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool, vesi	75.00	125.63	20.63	2.93	3.55
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00	66.00	12.60	0.47	2.27
	Rookkapsas, aurutatud	Rookkapsas	100.00	45.80	3.08	0.55	4.95
	Kapsa salat ananassiga	kapsas, ananass, toiduõli	100.00	41.31	5.16	2.13	0.94
	Peet, hernes	Peet, roheline hernes	150.00	50.45	11.45	0.28	2.34
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Õun		170.00	63.89	18.88	0.10	1.20
		Kokku:		760.53	93.43	30.46	28.48
Taipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, pilm R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	150.00	299.18	19.45	17.68	14.94
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	118.75	20.27	3.56	1.72
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool	75.00	96.60	14.40	3.08	1.84
	Ahluöögvillad		100.00	70.65	14.93	1.45	1.44
	Punase kapsa salat	Punane kapsas	100.00	33.37	7.72	0.17	1.43
	Riis, porgand	Riis, porgand	150.00	28.55	7.05	0.15	1.05
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäärikas, toiduõli, sidrunimahla, šinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.08
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Pilm		170.00	46.88	12.86	0.10	1.01
		Kokku:		933.14	112.92	42.70	29.93
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Raasolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, vesi, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, õli), vedelikuta, söögisool, toiduõli, petersell, värsked	350.00	318.20	28.91	12.70	19.78
	Hapukoor R 20% (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Jogurti-kookosemahl mangoga (L, VS)	Maitsetamata jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35%, suhkur, želatiin, vanililisuhkur, kookoshelebed, mango	180.00	311.63	21.15	21.49	5.90
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Õun		170.00	69.28	18.56	0.10	1.10
		Kokku:		838.25	85.20	41.19	30.38
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lindströmi pikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, peet, kartul, toiduõli, mugulsibul, kanamuna, riivsal, sool, must pipar	100.00	179.46	5.65	11.21	13.13
	Soe kaste		50.00	18.37	4.22	0.03	0.43
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00	66.00	12.60	0.47	2.27
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	100.00	118.00	22.50	0.76	3.89
	Mais		100.00	67.81	16.74	0.63	1.79
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värsked kurk	100.00	14.30	2.65	0.10	1.05
	Kaslikas, marineeritud punane sibul	Valge peetakapsas, marineeritud punane sibul	150.00	82.40	12.90	1.00	3.01
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Apelsin		170.00	62.30	15.64	0.27	1.37
		Kokku:		847.81	109.15	30.98	33.44
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, sealiha, mugulsibul, odrakruup, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	150.00	223.40	21.89	10.51	8.56
	Kartul, aurutatud		75.00	54.40	11.60	0.08	1.42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00	66.00	12.60	0.47	2.27
	Õel		100.00	51.80	7.46	1.12	1.32
	Peedi-kiirhelauusalat (L)	Peet, kiirhelauk, hapukoor R 20%, söögisool	100.00	57.41	8.95	2.11	1.79
	Hiina kapsas, porgand		150.00	93.30	13.50	0.32	5.80
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Pilm		170.00	52.18	14.36	0.20	0.71
		Kokku:		837.66	106.62	31.32	28.37
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	843.48	101.46	35.33	30.12
			Põhitöötajatest saadava energia osakaal kogueneglasest (%E)		48.12	37.70	14.28
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta
 Taimetot võib sisaldada muna-ja piimatooted
 Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonalilt
 Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanamad) tootumisvajadusi
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet
 Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamiseks Eestisest toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut
 Joogivei on gapäevaseft tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüü
 G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
 PT – portsjonitooded VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
45. nädal 03.11-07.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanakintsulha, paprika, porgand, toiduõli, nisujahu, toidukoor R 15%, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	168,34	8,94	11,71	7,48
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool, vesi	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud	Tatar, keedetud	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Hilinakapsa- mais salat	Hilina kapsas, mais	100,00	29,46	4,84	0,10	0,76
	Tomat, punane kapsas	Tomat, punane kapsas	150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Õun		170,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:	716,35	89,03	89,03	30,39	25,96
Talispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, õli), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	350,00	437,90	51,16	13,55	14,62
	Kaalikas, küpselatud	Kaalikas, küüslauk, muskaapähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,76
	Porgand- viiskussalat	Porgand, viisik, oliivõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Kõrvits, marineeritud punane sibul	Kõrvits, marineeritud sibul (punane sibul sidrunimah, õunasiidrikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Pirn		170,00	63,61	17,48	0,10	1,31
		Kokku:	947,56	118,68	37,68	27,35	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborõ sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell	350,00	299,50	29,94	14,41	9,29
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika mannavah (G, VS)	Jõhvikas, vesi, nisumanna, suhkur, söögisool	130,00	130,00	30,20	0,17	1,43
	Piim R 2,5% (L), magustoidule		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Õun		170,00	66,05	17,94	0,20	0,60
		Kokku:	663,60	97,31	22,98	16,87	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhekaste (G, L)	Lõhe, portsu, nisujahu, toidukoor, vesi, sool, pipar	150,00	332,81	26,34	16,94	18,90
	Kartuli aurutatud	Kartul, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Ahjakõrvits, röstitud	Ahjakõrvits, vürtsid	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Peedisalat	Keedetud peet, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kaalikas õunamahlaaga, nuikapsas	Kaalikas, õunamahla, nuikapsas	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Pirn		170,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:	872,65	107,89	33,93	34,54	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Veisehakkliha, ris, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	350,00	427,23	63,39	12,86	16,95
	Urdujogurtkaste (L)	Maitsestatamata jogurt R 7%, küüslauk, apelsinimahla 100% naturaalne, söögisool, petersell	50,00	44,31	5,76	1,88	0,93
	Õad, aurutatud	Õad, vesi	100,00	42,20	5,19	0,44	2,76
	Suvikõrvits, kurgisalat	Suvikõrvits, vürtsid	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, porrulauk	Punane kapsas, porrulauk	150,00	98,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste	Õunamahla, õunasiidrikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Õun		170,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:	916,63	127,65	32,36	35,54	
		NÄDALA KESKNE KOKKUK:	823,36	108,11	31,47	27,89	
		Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)		52,52	34,49	13,69	
		Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toiduallergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi isikult söögipersonalt							
Menüü on koostatud lisakaalutustel, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimeõli ja -rasva sisaldavaid tooteid							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut							
Jogurti on jagatavalt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsad märkused							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjootode VS – vahendatud suhkruga							

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
46. nädal 10.11-14.11.2025

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Aasiapärane kalakarri	Valge kalafilee, paprika, mugulisibul, küüslauk, toiduõli, kookosõppok, punane karripasta (kuvatatud tillipipar (28%), sõruline, küüslauk, sool, kaffi-taimsehed, galetangid, vürtsid (korianõrsemned, köömen), maililärkiks, vesi, baimimahh, must pipar, söögisool, petersell	150,00	153,58	7,83	9,01	11,39	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durumisujahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89	
	Hernes, aurutatud	Hernes	100,00	35,80	6,16	0,22	0,86	
	Redis-küüslausosalat	Redis, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,26	1,71	
	Kapsas, tomat	Kapsas, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19	
	Salatikaste	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06		
	Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Õun	170,00	63,89	16,88	0,10	1,20		
		Kokku:	830,88	113,70	113,70	30,90	31,25	
Talispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	Valge peakapsas, mugulisibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	150,00	156,43	10,97	10,96	5,25	
	Kartul, aurutatud	Kartul, vesi, söögisool	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91	
	Õun, aurutatud	Õun, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,29	1,40	
	Porgandi-juustosalat	Porgand, õun, õunamahhi, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,38	
	Redis, kaalikas	Redis, kaalikas	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70	
	Salatikaste	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06		
	Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Pirn	170,00	63,61	17,48	0,10	1,31		
		Kokku:	800,07	99,18	36,68	25,85		
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusürik, hapukurk (lirik söögisool, vesi, till), porgand, mugulisibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	350,00	284,35	19,79	14,45	17,23	
	Hapukoore R 20%	30,00	66,50	1,14	6,44	0,09		
	Õunakrõbedik vanillikastmega (G, L, P, VS)	Õun, kaerahelbed, kanepi, sidrunimahhi, täisterajahu, või R 82%, suhkur, vanilisuurkur, vanillikaste (pärm R 2%, suhkur, maasikad, või R 82%, vanilisuurkur, karamell, sool)	180,00	349,88	44,10	15,53	5,54	
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Banaan	170,00	95,90	23,70	0,34	1,44		
		Kokku:	868,17	104,17	37,22	27,81		
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulisibul, hapukoore R 10%, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	150,00	210,61	18,93	11,91	8,29	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kartul, keedetud (G)	Kartul, vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89	
	Köögivilasegu, aurutatud	Köögivilasegu	100,00	42,17	8,64	0,44	2,76	
	Kodujuustu-redise-tomatosalat (L)	Kodujuust R 4%-5%, tomat, redis, till, hapukoore R 10%, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39	
	Nuukapsas, peet	Nuukapsas, peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04	
	Salatikaste	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06		
	Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Pirn	170,00	52,19	14,36	0,20	0,71		
		Kokku:	830,26	108,01	33,33	30,85		
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kana-risiroog köögiviljadega	Broilerifilee, köögiviljad, ris, toiduõli, purustatud tomat, tomatipasta, söögisool, must pipar	350,00	437,81	40,63	15,36	33,79	
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Kähe kapsas salat ürdiliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, õli, ürdid	100,00	55,85	4,89	2,82	1,94	
	Peet, porgand	Peet, mahl, porgand	150,00	78,99	17,63	0,86	2,75	
	Salatikaste	Õunamahhi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahhi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Õun	170,00	52,55	13,94	0,10	0,80		
		Kokku:	912,06	99,17	36,56	50,94		
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	848,49	104,85	34,74	33,34
				Põhitõlmetest saadava energia osakaal kogumergisest (%):	49,43	36,85	15,72	
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena:	800-900 kcal	45-60% E	25-40% K	10-20% V
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi tsinaifot köökipersonalt!								
Menüü on koostatud taaskasutatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootmisviisid								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahetööstustootet								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüü								
G	- sisaldab glüteeni							
L	- sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M	- sisaldab muna							
P	- sisaldab pähkleid							
PT	- portjontode							
VS	- vähendatud suhkruga							

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
47. nädal 17.11-21.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	150.00	104.41	9.02	5.55	5.82
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (duruminisüha, vesi, söögisool, vesi, toiduõli)	75.00	125.63	20.63	2.93	3.55
	Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	118.13	19.59	3.55	1.71
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümiin, mesi, söögisool	100.00	60.20	7.54	2.24	0.73
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värsked kurk, till	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98
	Redis, peet	Redis, peet	150.00	71.16	15.05	8.04	4.49
	Salatikaste	Ünarmahl, õunapüree, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu	Kõrvitseseemned, päevaliiteseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Õun		170.00	57.85	15.44	0.20	0.50
		Kokku:	796.64	796.64	106.67	31.64	24.28
Teiapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor R 15%, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	150.00	171.38	10.98	9.61	10.56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00	66.00	12.60	0.47	2.27
	Ris, keedetud (G)	Ris, vesi, söögisool	75.00	117.51	25.05	0.76	3.89
	Mais, aurutatud	Mais, toiduõli	100.00	79.80	11.20	1.66	1.87
	Kaalika-apelsinialat	Kaalikas, apelsin	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75
	Kapsas, šampinjoniid peterelliga	Kapsas, šampinjoniid peterelliga (šampinjoniid, küüslauk, peterell, toiduõli, söögisool, must pipar)	150.00	70.24	13.15	1.45	4.18
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Pim		170.00	63.61	17.48	0.10	1.31
		Kokku:	830.01	830.01	110.65	30.66	31.33
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, peteresell, till	350.00	284.60	20.63	14.92	14.33
	Pim R 2,5%, tärklis, suhkur, vanillisuhkur, maasikas		120.00	289.00	39.00	11.20	7.36
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Õun		170.00	52.55	13.94	0.10	0.80
		Kokku:	698.80	698.80	89.01	26.69	25.10
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-porgandipikkpois (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riisval, kanamuna, vesi, toiduõli, sool, must pipar	100.00	215.79	10.99	12.34	14.58
	See praeleemkaste (G, L)	Praeleem, vesi, kohvikoor R 10%, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50.00	45.70	2.55	3.60	0.98
	Kartul, aurutatud	Kartul, vesi, söögisool	75.00	54.40	11.60	0.08	1.42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00	66.00	12.60	0.47	2.27
	Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, mugulsibul, porgand, õunamahl, suhkur, söögisool, toiduõli	100.00	57.20	5.54	3.18	0.87
	Porgandisalat		100.00	32.05	7.85	0.25	0.93
	Peet kapsas		150.00	96.80	13.20	0.52	6.60
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Pim		170.00	58.22	15.80	0.10	1.41
		Kokku:	865.33	865.33	96.38	37.04	35.56
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	Täisterapasta, pasta (duruminisüha, vesi), lõhe, toidukoor 15%, mugulsibul, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl, vesi, söögisool, must pipar, till	350.00	551.90	73.50	15.86	24.73
	Lillikapsas, aurutatud		100.00	33.46	7.25	0.30	2.56
	Kodujuustu-redise-tomatisalad (L)	Kodujuust R 4%-5%, tomat, redis, till, hapukoor R 10%, söögisool	50.00	22.31	1.83	1.04	1.70
	Porgand, kaalikas	Porgand, kaalikas	150.00	107.00	10.50	3.12	5.26
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47	2.61
	Õun		170.00	66.06	17.94	0.20	0.60
		Kokku:	1019.88	1019.88	127.27	37.03	41.38
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				842.13	105.99	32.59	31.62
Põhitaitenetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)				50.35	34.83	14.97	
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetelli võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi-personalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joojavei on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed märkused							
G	- sisaldab gluteeni	L	- sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)				
M	- sisaldab muna	P	- sisaldab pähkeid				
PT	- portsjontode	VS	- vähendatud suhkruga				

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
48. nädal 24.11-28.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor R 10%, vesi, söögisool, must pipar	150,00	146,92	5,77	11,33	5,71
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,56	1,71
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kapsa salat ananassiga	Kapsas, ananass, oliivõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Porgand, kurk	Porgand, kurk	150,00	28,55	7,05	0,15	1,05
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		170,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:	811,29	95,16	37,42	25,81	
Teiapäev	KADRIPÄEVA LÕUNA ERIMENÜÜ	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukana röstitud kõõgiviljadega (PT)	Kanaliha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, jahvatatud paprika, petersell	350,00	432,54	44,07	15,34	25,68
	Hernes, aurutatud	Hernes, söögisool	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas, porgand	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, redis	Peet, redis	150,00	69,91	15,90	0,45	3,29
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Karask (G, M, L)	Keefir R 2,5%, linnaseekstrakt, mitmevilja jahusegu, kanamuna, toiduõli, söögisooda, odrajahu, kaerakliid, söögisool	30,00	94,10	11,20	3,94	2,63
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		170,00	46,88	12,86	0,10	1,01
		Kokku:	976,07	114,49	39,66	40,97	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kõõgiviljasupp hakklihaga	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, segahakkliha, naturaalne soolipajung, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	350,00	300,00	23,77	13,41	18,11
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsetamata jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35%, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruvaha, vesi, suhkur	180,00	284,63	34,09	9,90	10,98
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Melon		170,00	51,10	12,84	0,27	1,02
		Kokku:	708,37	86,13	24,05	32,72	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuniguljašš (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibu, küüslauk, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till, hapukoor	150,00	324,00	32,40	13,50	16,60
	Kartul, keedetud (G)		75,00	57,22	7,76	2,20	1,85
	Tatar, keedetud		75,00	59,90	5,31	3,01	2,87
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas, tomat	Kapsas, tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,35
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		170,00	69,28	16,56	0,10	1,10
		Kokku:	871,77	103,43	37,65	34,12	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala-kartuliroog porruaigu ja tilliga	Valge kalafilee, lõhe, kartul, porruauk, till, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	350,00	230,99	34,08	6,08	11,50
	Jogurti kaste (L)	Maitsetamata jogurt 7%, küüslauk, söögisool, till	50,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	51,90	7,46	1,12	1,32
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värsked kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Peet, nuikapsas	Peet, nuikapsas	150,00	52,38	11,43	0,25	2,85
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		170,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:	706,81	98,82	24,72	26,20	
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				
			814,86	99,61	32,70	31,97	
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%):				
			48,90	36,12	15,69		
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				
			800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta							
Täiendavalt võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõuandlalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine							
Voimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joojveini on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Täiendav menüü							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS – vahendatud suhkrua						

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
49. nädal 01.12-05.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Magushapu kanapada seesamisemmetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamisemmed, petersell	150,00	153,02	15,84	7,71
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55
	Tatar, keedetud (G)	Tatar, vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	35,63	9,12	0,10
	Punase kapsasalat	Punane kapsas, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32
	Porgand, valge redis	Porgand, valge redis	150,00	29,59	6,82	0,20
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47
	Õun		170,00	63,89	16,88	0,00
		Kokku:	786,81	786,81	117,96	27,48
Teiapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Ahjukaala	Valge kala, toiduõli, sidrunimah, küüslauk, söögisool, must pipar, till	100,00	169,07	8,96	10,22
	Soe valge kaste (G, L)		50,00	59,13	4,08	3,95
	Riis, keedetud	Ploom R 2,5%, nisujahu, toiduõli, sool	75,00	125,63	20,63	2,83
	Kartul, keedetud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	77,30	14,60	0,83
	Lillkapsas, aurutatud	Kartul, söögisool	100,00	33,46	7,25	0,30
	Kaalika salat	Lillkapsas	100,00	18,48	2,83	0,37
	Peet, kaalikas, kurk	Kaalikas, toiduõli	150,00	44,26	10,81	0,10
	Salatikaste	Peet, kurk	10,00	49,88	0,39	5,36
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47
	Õun		170,00	63,89	16,88	0,00
		Kokku:	784,10	784,10	99,14	32,63
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Minestrone supp kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, pasta (durumijahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, mus pipar, basiilik, pune	350,00	278,50	27,76	9,52
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, piim R 4,2%, mustikad, vahukoor R 35%, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	180,00	241,00	29,00	10,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47
	Pim		170,00	60,38	16,86	0,20
		Kokku:	652,53	652,53	89,96	20,99
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Tomatine riisiroog sealihaga	Purustatud tomat, tomatipasta, sealiha, riis, paprika, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, söögisool, must pipar	350,00	509,53	57,71	20,39
	Mais, aurutatud	Mais, söögisool	100,00	157,00	29,30	2,75
	Porgandisalat	Porgand, ma	100,00	25,48	4,46	0,65
	Nuukapsas, porrulauk	Nuukapsas, porrulauk	150,00	70,60	15,48	0,36
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,80	14,25	0,60
	Õun		170,00	57,85	15,44	0,20
		Kokku:	1035,84	1035,84	137,25	38,99
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, kohvikoor R 10%, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	200,26	7,16	15,11
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47
	Kikerhernes, küpsetatud	Kikerhernes, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66
	Peedisalat	Keedupeet	100,00	40,70	9,13	0,25
	Kapsas, tomat	Valge peakapsas, tomat	150,00	50,37	11,26	0,57
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47
	Pim		170,00	63,61	17,48	0,10
		Kokku:	769,36	769,36	96,48	32,06
		NÄDALAKESKINE KOKKU:	897,73	897,73	107,98	30,33
		Põhitaitainetesi saadava energia osakaal koguenrgiast (NE)			53,47	33,80
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal		45-60%E	25-40%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfo kogijapersonalt
 Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mahaõõmismajanduslikku toorainet
 Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsed märkused

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
 PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

#VALUE!

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
50. nädal 08.12-12.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool, must pipar, till	150.00	209.31	11.65	14.20
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	118.13	19.59	3.55
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	75.00	117.51	25.05	0.76
	Hernes, aurutatud	Hernes, toiduõli, söögisool	100.00	35.60	6.16	0.22
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100.00	41.80	9.80	0.20
	Kapsas, porruelauk		150.00	62.27	12.46	0.55
	Salatikaste		10.00	49.88	0.39	5.36
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47
	Õun					
			170.00	52.55	13.94	0.10
			Kokku:	851.39	114.49	33.36
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Kana kintsuliha	Kana kintsuliha, toiduõli, söögisool, must pipar	70.00	183.58	15.17	5.90
	Soe valge kaste (G, L)	Piim R 2,5%, nisujahu, toiduõli, sool	50.00	59.13	4.08	3.95
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	75.00	68.30	10.70	1.90
	Tatar, keedetud	Tatar, söögisool, vesi, toiduõli	75.00	125.63	20.63	2.93
	Brokkoli, aurutatud	Brokkoli	100.00	47.70	3.84	0.72
	Nuukapsa-paprikasalat	Nuukapsas, paprika	100.00	20.48	4.88	0.12
	Porrand, kurk	Porrand, kurk	150.00	63.49	13.98	0.85
	Salatikaste		10.00	49.88	0.39	5.36
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47
	Pirn					
			170.00	52.18	14.36	0.20
			Kokku:	834.71	103.68	30.39
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Hakklihasupp (G, M)	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	350.00	259.57	29.33	11.70
	Kakaokissell toormoosiga(L)	Piim R 4,2%, maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, söögisool, marjad	180.00	247.50	27.23	12.04
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47
	Õun					
			170.00	66.05	17.94	0.20
			Kokku:	645.77	89.93	24.40
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	350.00	241.40	33.35	6.26
	Peet, röstitud	Odrakruup, vesi, sool				
	Kapsa-tilli salat	Peet, toiduõli, tüümian	100.00	60.80	9.49	1.12
	Kurk, redis	Värske kapsas, till	100.00	14.30	2.65	0.10
	Kodujuust (L)	Kurk, redis	150.00	41.38	9.35	0.26
	Salatikaste	Kodujuust R 4%-5%	50.00	51.40	1.25	2.20
	Seemnesegu		10.00	49.88	0.39	5.36
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		15.00	91.70	0.22	8.01
	Apelsin		30.00	72.65	15.44	0.47
			170.00	48.80	11.64	0.17
			Kokku:	672.30	83.78	23.94
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Penne hakklihaga (G, L)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, söögisool, tšilliterapasta (sürumajajahu, vesi), söögisool, must pipar	350.00	578.95	81.05	16.44
	Brokkoli, aurutatud	Brokkoli, toiduõli	100.00	67.81	16.74	0.63
	Porgandi-kaalikasalat	Porgand, kaalikas, õunamahla 100% naturaalne, toiduõli	100.00	60.75	8.70	3.14
	Kapsas, peet	Kapsas, peet	150.00	51.28	8.30	0.55
	Salatikaste	Õunamahla, õunaaidikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	49.88	0.39	5.36
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00	72.65	15.44	0.47
	Pirn					
			170.00	58.22	15.80	0.10
			Kokku:	1031.23	146.64	34.70
			NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	807.08	107.70	29.36
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogusenergiast (%E)	53.38	53.38	32.74
			Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonalt!

Menüü on koostatud tasakaalustatud, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootumisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahapõllumajandusliku tooraine

Võimalusel kasutame koolitoidu valmistamisel Eesti maist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

Valgud, g
9,05
1,71
3,89
0,66
1,71
4,79
0,04
3,83
2,61
0,80
29,09
Valgud, g
16,99
1,87
1,78
3,55
5,16
0,84
2,30
0,04
3,83
2,61
0,71
39,69
Valgud, g
11,42
6,74
2,61
0,60
21,37
Valgud, g
9,74
1,68
1,05
1,89
6,65
0,04
3,83
2,61
1,57
29,06
Valgud, g
23,21
1,79
0,78
4,83
0,04
3,83
2,61
1,41
39,50
31,54
15,63
10-20%E