

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
10. nädal **2.03.2026**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkiha, mugulsibul, toiduõli, nisu jahu, piim , söögisool, must pipar, petersell, till	150,00	291,06	5,71	23,67	13,43
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Aedoad, aurutatud	Aeduba	100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand, hernes	Porgand, roheline hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	57,85	15,44	0,20	0,50
			Kokku:	962,24	101,49	46,34	35,39
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitmisevajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga						

10. nädal **3.03.2026**

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatooteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonaalt	
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi	
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet	
Võimalusel kasutame koostamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

10. nädal **4.03.2026**

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt	
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi	
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine	
Võimalusel kasutame koostisaine valmistamiseks Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Tähtised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga

10. nädal 5.03.2026

Kokku:		1033,35	133,64	35,38	41,57
--------	--	---------	--------	-------	-------

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades õpilasaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Festimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

[illegible]

1	perjanjani	10 vanimada samaga
---	------------	--------------------

Koolilõuna menüü

Saaremaa Gümnaasium

10. nädal 6.03.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuliha	Sealiha, sinep, söögisool, must pipar	80,00	237,18	15,05	10,88	19,00
	Kartul, aurutatud	Kartul,söögisool,vesi	100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	100,00	206,25	21,85	9,70	5,55
	Peedisalat	Peet	125,00	50,88	8,34	0,31	2,15
	Porgand, hapukurk	Porgand, hapukurk	125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	Salatikaste		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		100,00	62,70	13,16	0,,14	0,72
Kokku:				1085,95	118,87	35,29	42,38
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				911,35	104,95	35,49	34,33
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					46,07	35,05	15,07
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt	
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi	
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine	
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust	
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 – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
11. nädal **9.03.2026**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihaguljašš porgandiga (G; L)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisu jahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, piim, hapukoor	150,00	192,95	13,72	10,24	9,92
	Kartul, keedetud	Kartu, 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
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina 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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
			Kokku:	825,20	99,76	33,20	31,67
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitmisevajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähisted menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
11. nädal **10.03.2026**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-porrulaugukaste (G, L)	Kanaiha,porrulauk,nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell	150,00	206,37	9,46	13,29	11,67
	Kartul, keedetud	Kartul , söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
	Riis, keedetud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Kapsa-paprikasalat	Kapsas, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	porgand, tomat	porgand, 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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
			Kokku:	853,57	101,36	38,23	30,08
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähisid menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
11. nädal **11.03.2026**

Kolmapäev	Lõunasööök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp nuudlitega	Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjonid, brokoli, spinat, karripulber (<i>koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtsköömen, must pipar</i>) , nuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must	350,00	469,40	51,99	18,32	20,89
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur, kookoshelbed, apelsini-mangokaste (apelsinimahli 100% naturaalne, mangopüree, vesi, maisitärklis)	180,00	239,00	23,70	12,90	6,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Apelsin		100,00	62,30	15,64	0,27	1,37
			Kokku:	843,35	106,77	31,96	31,27
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümmaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootimisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
11. nädal12.03.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste (G, L)	Valge kala, nisu j ahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	150,00	231,59	15,94	12,96	11,80
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum, toiduõli	75,00	118,75	20,27	3,56	1,72
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu j ahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Ahjuköögililjad		100,00	70,65	14,93	1,45	1,44
	Punase kapsa salat	Punane kapsas, õli	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43
	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	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
Kokku:				892,13	121,14	35,66	28,64
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
11. nädal **13.03.2026**

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
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, hapukoor , söögisool	100,00	109,21	16,42	3,23	3,11
	Hiina kapsas, porgand		150,00	93,30	13,50	0,32	5,80
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
			Kokku:	837,66	106,62	31,31	28,37
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	850,38	107,13	34,07	30,01
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)		50,39	36,06	14,11
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades güмнаasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootimisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
12. nädal **16.03.2026**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanakintsuliha, paprika, porgand, toiduõli, nisujahu, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	168,34	8,94	11,71	7,48	
	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	
	Valge redisesalat	Valge redis	100,00	64,26	10,34	0,58	4,54	
	Kapsas, mais		150,00	60,29	12,43	0,95	2,55	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20	
			Kokku:		716,35	89,03	30,39	25,96
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt								
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootumisvajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähised menüüs								
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga						

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
12. nädal **17.03.2026**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Hakliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	350,00	431,90	53,67	16,67	15,40
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Marineeritud punane sibul, kaalikas	Pastinaak, marineeritud sibul (<i>punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar</i>), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
			Kokku:	897,56	118,68	37,68	27,35
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
12. nädal **18.03.2026**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petersell	350,00	278,50	30,70	11,73	9,46
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika mannavaht (G, VS)	Jõhvikas, vesi, nisumanna, suhkur	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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	66,05	17,94	0,20	0,60
		Kokku:		642,60	98,07	20,30	16,74

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värseid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Jooqivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni

L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna

P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode

VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
12. nädal **19.03.2026**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhekaste (G, L)	Lõhe,porru, piim, toidukoor, till, söögisool, must pipar, nisujahu	150,00	332,81	14,30	16,97	18,90
	Kartul, keedetud	Kartul, 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
	Peedisalat	Keedetud peet	100,00	130,10	19,37	3,12	3,27
	Nuikapsas, varsseller	Nuikapsas, varsseller	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		872,65	95,85	33,96	34,54

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
12. nädal **20.03.2026**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga	Sealiha, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	350,00	471,54	69,15	14,84	17,88
	Köögiviljasegu, aurutatud		100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Punase kapsasalat	Punane kapsas, õli	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Valge redis, porrulauk	redis, porru	150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
			Kokku:	916,63	127,65	32,36	35,54
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	809,16	105,86	30,94	28,03
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		52,33	34,41	13,86
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toidumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
13. nädal **24.03.2026**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisiroog köögiviljadega	Kana, riis, porgand, mugulsibul, mais, hernes, purustatud tomat, toiduõli, söögisool, must pipar	350,00	296,63	35,27	13,20	9,57
	Uba, aurutatud	uba, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Valge redis, kaalikas, roheline sibul	Valge redis, kaalikas, roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
			Kokku:	800,07	99,18	35,68	25,84
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitmisevajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
13. nädal 25.03.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (<i>kurk, söögisool, vesi, till</i>) , porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	350,00	284,35	19,79	14,45	17,23
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Piimakisell moosiga	<i>piim</i> , <i>suhkur</i> , <i>maisitärklis</i> , <i>või</i> , <i>vanillisuhkur</i> , <i>kurkum</i> , <i>sool</i> , marjad	180,00	349,88	44,10	15,53	5,54
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Banaan		100,00	95,80	23,70	0,34	1,44
Kokku:				869,17	104,17	37,22	27,81
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
13. nädal **26.03.2026**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisu jahu, 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	Kartul , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Köögiviljasegu, aurutatud		100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	Kodujuust , tomat, redis, till, hapukoor , söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Nuikapsas, kikerhersed peterselli ja küüslauguga, peet	Nuikapsas , kikerhersed peterselli (<i>kikerhersed, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool</i>) , peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
			Kokku:	830,26	108,01	33,35	30,85
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toimumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
13. nädal **27.03.2026**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakkliahautis	Kapsas, mugulsibul, porgand, hakkliha, vesi, till, , toiduõli,must pipar	150,00	251,38	10,34	9,91	30,30
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kahe kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Peet, mais	Peet, mais	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	10,00	0,80
			Kokku:	912,06	99,18	46,46	50,94
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	848,49	104,85	36,72	33,34
			Põhitoltainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	49,43	38,95	15,72	
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootimisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
14. nädal **31.03.2026**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujuha, toiduõli, sinep, petersell, must pipar	150,00	227,76	11,87	16,42	7,42
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi,	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, mesi , söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes	peet, roheline hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	57,85	15,44	0,20	0,50
			Kokku:	919,99	109,52	42,41	25,88
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonaalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitmisevajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
14. nädal **1.04.2026**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp köögiviljadega	Kartul, kana, sibul, porgand, rohelised herved, paprika, mais, sool, pipar.	350,00	175,83	15,15	5,72	14,17
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pasha kohupiimakreem vahukoore ja maitsestatamata jogurtiga (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt , vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, rosinad, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuivatatud puuviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldada säilitusainet E220, võivad sisaldada pähklike	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,86	0,10	1,01
			Kokku:	644,88	80,08	24,09	28,27
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümmaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähklikeid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
14. nädal 2.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhekaste (L; G)	Lõhe,sibul, nisujahu,toidukoor, piim , vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	150,00	335,30	25,44	17,04	14,84
	Kartul, aurutatud	Kartul,	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
	Uba, aurutatud	Uba, söögisool, toiduõli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Porgandisalat	Porgand	100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, porru	peet, porru	150,00	96,80	13,20	0,52	6,60
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
Kokku:				944,81	109,36	38,15	34,63
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

3.04.2026

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
15. nädal **7.04.2026**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste	Kanaliha, nisujahu, piim, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell	150,00	431,04	48,02	16,60	19,63
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Hernes, aurutatud	Hernes	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Hiina kapsa salat tomatiga	Hiina kapsas, tomat,	100,00	22,30	2,39	0,22	1,81
	Peet, redis	Peet, redis	150,00	69,91	15,90	0,45	3,29
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,86	0,10	1,01
		Kokku:		973,69	122,13	37,54	36,71

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
15. nädal 8.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, naturaalne sealihapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	350,00	300,00	23,77	13,41	18,11
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	180,00	284,63	34,09	9,90	10,98
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Melon		100,00	51,10	12,84	0,27	1,02
			Kokku:	708,37	86,13	24,05	32,72
Üidinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähisid menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
15. nädal **9.04.2026**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga	Valge kalafilee, lõhe, kartul, porrulauk, toidukoor, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	350,00	441,12	45,47	18,71	21,32
	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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		836,14	94,31	37,55	33,02

Üldinfo menüü kohta

Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit kõõgipersonallilt
Menüü on koostatud tasakaalutatult, arvestades gümmaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandussikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset kohalikke tootjate valikut
Jookveisi on igapäevaseks talale saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
15. nädal **10.04.2026**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunilihaguljašš (G)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisu jahu, toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till	150,00	113,48	9,03	5,32	7,61
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (<i>durum nisu</i> jahu) , vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Peet, kapsas	Peet, kapsas	150,00	52,38	11,43	0,25	2,85
	Salatikaste	Õunamahli, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	58,22	15,80	0,10	1,41
			Kokku:	712,86	100,26	24,62	26,91
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	798,04	98,20	31,62	31,19
			Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	49,22	35,66	15,63	15,63
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toidumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
17. nädal **21.04.2026**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhekaste (G, L)	Lõhe, soe valge kaste (toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, toidukoor), till	150,00	228,19	10,07	15,01	13,14
	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
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Peedisalat	Keedupeet	100,00	40,70	9,13	0,25	1,72
	Kapsas, tomat	Valge peakapsas, tomat	150,00	50,37	11,26	0,57	2,07
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
			Kokku:	797,29	99,39	31,96	30,28
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toimumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
17. nädal22.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>) , suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, mus pipar, basiilik, pune	350,00	278,50	27,76	9,52	17,50
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestatamata jogurt, piim , mustikad, vahukoor , želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	180,00	241,00	29,00	10,40	7,39
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	66,05	17,94	0,20	0,60
			Kokku:	658,20	90,14	20,59	28,10
Üidinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähisid menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
17. nädal **24.04.2026**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta Bolognese (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), purustatud tomat, veisehakkliha, vesi, mugulsibul, porgand, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, pune, must pipar, söögisool, basiilik	350,00	566,35	88,77	12,66	19,81
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Peet	Peet	100,00	18,48	2,83	0,37	1,63
	Kaalikas, kurk	Kaalikas, kurk	150,00	44,26	10,81	0,10	1,60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,07	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
			Kokku:	873,82	139,30	19,34	30,31
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	811,75	112,28	27,93	28,24
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		55,33	30,96	13,92
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
18. nädal **27.04.2026**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, <i>karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõomen, must pipar)</i> , värske petersell, must pipar	150,00	163,40	4,71	10,89	11,24
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (<i>durum nisu jahu</i>), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Porgandid, aurutatud	Porgand, toiduõli, söögisool	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes,		150,00	62,27	12,46	0,50	4,79
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	66,05	17,94	0,20	0,60
			Kokku:	818,98	111,55	30,15	31,08
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitmisevajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
18. nädal **28.04.2026**

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, sõðgisool, must pipar, till	150,00	209,31	11,65	14,20	9,05
	Kartulipûree (L)	Kartul, piim, vði, vesi, sõðgisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Riis, keedetud	Riis, sõðgisool, 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
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,48	4,88	0,12	0,84
	Porgand, kurk,	Porgand, kurk,	150,00	63,49	13,98	0,85	2,30
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,86	0,10	1,01
Kokku:				796,01	94,58	34,65	30,17
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgpersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades õümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusslikku tooraine							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruuga						

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
18. nädal **30.04.2026**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	350,00	265,40	33,07	8,40	11,08
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Nuikapsas, uba	Nuikapsas, uba	150,00	92,78	10,60	2,46	8,54
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Apelsin		100,00	48,80	11,64	0,17	1,57
		Kokku:		696,31	83,50	26,08	30,40

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

18. nädal **1.05.2026**

Uudinfo menüü kohta	000 000 000	10 000 000	20 000 000	10 000 000
---------------------	-------------	------------	------------	------------