



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kalakarri	Valge kala, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta (kuivatatud tsillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, sool, kaffir-laimilehed, galangal, võrtsid (koriandriseemned, köömen), maisitärklis, vesi, laimimahli, must pipar, söögisool, peterseil	150,00	152,67	5,54	9,08	11,31
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	197,80	35,59	1,34	7,39
	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		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:	867,50	119,65	27,95	33,67

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 toorainet	
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Tähtsused menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	150,00	115,38	8,77	5,65	6,66
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Kartul, aurutatud		100,00	117,10	21,66	1,22	2,56
	Kapsa-ananassi salat	kapsas, ananass	100,00	23,00	3,68	0,17	1,08
	Valge redis, tomat	Valge redis, tomat	150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	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	46,88	12,86	0,10	1,01
			Kokku:	742,99	100,59	26,58	24,61

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 toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp	Lõhe, kartul, lillkapsas, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber, söögisool, must pipar, vürtsipipar	350,00	286,83	18,55	14,80	18,27
	Riisivaht kisselliga (L, VS)	Riis, piim, vesi, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunnamahl 100%, kartulitärklis, vesi	160,00	273,38	32,40	14,29	3,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	105,05	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	33,65	17,94	0,20	0,60
Kokku:				698,91	84,33	29,75	24,48

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonallilt

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

Tähised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS – vähendatud suhkruga



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha	Sealiha, sinepiseemned, küüslauk, sidrunimahl, mesi, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	260,72	4,07	15,51	25,59
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Kartul, aurutatud (G)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Peedisalat	Peet,	125,00	121,48	19,44	1,76	3,59
	Valge peakapsas, hapukurk	Valge peakapsas, hapukurk	125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	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
	Õun		100,00	69,28	18,56	0,10	1,10
Kokku:				1159,35	133,74	44,48	50,29

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 toorainet

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



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanarisotto	Kanaliha, riis, wokisegu, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	350,00	535,78	76,64	12,64	23,92
	Kõrvitsasalat	Kõrvits	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	porgandisalat, brokoli	porgand, brokoli	150,00	55,80	5,09	2,58	3,41
	Salatikaste		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		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
	Õun		100,00	66,05	17,94	0,20	0,60
Kokku:				919,67	130,19	27,21	36,11
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				877,68	113,70	31,19	33,83
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					51,82	31,99	15,42
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 köögipersonaalt

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 värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsused menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS – vähendatud suhkruga



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste porgandiga (G)	Hakkliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	150,00	128,35	6,89	7,84	6,74
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool, vesi,	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	111,80	15,68	1,02	7,22
	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		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
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
			Kokku:	760,60	92,93	30,81	28,49

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi iisainfot köögipersonaalt

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

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	150,00	206,37	9,46	13,29	11,67
	Kauboiv kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	75,00	130,90	20,54	3,29	39,00
	Riis, keedetud	riis, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Porgandisalat	Porgand, 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 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	38,24	65,18

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 toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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

Koolilõuna menüü

Saaremaa Gümnaasium

20. nädal

13.05.2026



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp pastaga	Kana, kartul, porgand, sibul, makaronid, sool, pipar, köögiviljasegu	350,00	469,40	51,99	18,32	20,89
	Jogurti-kookospuding mangoga (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur, kookoshelbed, mangokaste	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 köögipersonaalt

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 värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

Joojavesi 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



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvesisikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	150,00	197,10	11,72	11,54	11,20
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum, toiduõli	75,00	118,75	20,27	3,56	1,72
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu jahu), vesi, söögisool	75,00	188,16	39,98	2,21	5,33
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane kapsas, virsik	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		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:	857,64	116,92	34,24	28,03

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 toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	350,00	398,48	29,71	20,50	19,47
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, hapukoor , söögisool	100,00	57,41	8,96	2,11	1,79
	nuikapsas, oad		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
	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:				840,54	82,78	39,64	34,27
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				831,14	100,15	34,98	37,45
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenegjast (%E)				48,20	37,87	18,02	
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) toitumisvajadusi	
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet	
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut	
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



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	150,00	192,40	10,23	11,29	12,53
	Riis, keedetud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	107,44	11,54	6,26	1,66
	Kapsas, mais	Kapsas, mais	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 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:	955,64	117,35	41,48	32,80

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 toorainet
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut
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



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga	Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (<i>kurk, vesi, sool, till</i>), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	350,00	385,10	56,17	10,60	13,78
	Kaalikasalat	Kaalikas	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, kurk	Pastinaak, kurk	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 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:	850,76	121,18	31,61	25,73

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 toorainet
 Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut
 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



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskkekapsaborš kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahli, 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
	Marja manna vaht (G, VS)	Marjad, 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 köögipersonaalt

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 värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust

Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs

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



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud kala		100,00	212,10	5,16	11,48	21,25
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartul, aurutatud	Kartul, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	136,60	23,70	1,92	3,71
	Peedisalat	Keedetud peet, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Valge röigas, varsseller	Valge röigas, varsseller	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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		870,20	94,87	36,36	40,64

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 toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni

L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna

P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode

VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü

Saaremaa Gümnaasium

21. nädal

22.05.2026



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	350,00	530,96	71,25	14,84	21,21
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, porrulauk		150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja 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:				933,85	124,59	31,92	36,11
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				850,61	111,21	32,33	30,40
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)					52,30	34,21	14,30
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 gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi	
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet	
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut	
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



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kalakarri	Valge kalafilee, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta (kuivatatud tsilli pipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, sool, kaffir-laimislehed, galangal, võrsid (koriandriseemned, köömen), maisitärklis, vesi, laimimahli, must pipar, söögisool, peterseil	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 (durum nisu jahu), vesi, söögisool	75,00	153,11	31,21	0,98	4,55
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,80	0,20	1,71
	Hiina kapsas, tomat	Hiina 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 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:	830,88	113,71	30,90	31,25

Üldinfo menüü kohta

Taimetõit 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 toorainet

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

Joojivesi 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



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakkliihahautis (segahakkliha)	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	150,00	156,43	10,97	10,95	5,24
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	131,60	15,20	5,37	4,31
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Valge redis, uba	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool)	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 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 köögipersonaalt

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 värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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



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, must pipar, söögisool, loorber	350,00	284,36	19,79	14,40	17,23
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Piimakissell keedisega (G, L, P, VS)		160,00	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:	869,18	104,17	37,17	27,81
Üldinfo menüü kohta							
<p>Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid</p> <p>Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt</p> <p>Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi</p> <p>Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet</p> <p>Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut</p> <p>Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul</p>							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , 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
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	193,42	34,89	3,02	7,32
	Kodujuustu-redise-tomatsalat (L)	Maitsestatamata kodujuust , tomat, redis, till, hapukoor , söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	kikerhernes peterselli ja küüslauguga, peet	kikerhernes peterselli (<i>kikerhernes</i> , <i>küüslauk</i> , <i>oliviõli</i> , <i>petersell</i> , <i>söögisool</i>), 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 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:	863,51	111,76	35,17	31,52

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 toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jogurti-ürdimarinaadis kana kintsuliha (L, PT)	Kana kintsuliha, maitsestatamata jogurt, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu (rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piparrohi, estragon), toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	216,30	3,79	8,82	29,53
	Soe kaste		100,00	35,08	6,55	1,09	0,77
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	165,83	23,43	4,27	6,87
	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	17,83	0,95	2,75
	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	2,81
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
Kokku:				916,26	103,97	34,65	51,06
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				855,98	106,56	34,71	33,49
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					49,79	36,50	15,65
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 gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

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