

Koolilõuna menüü

Saaremaa Gümnaasium

36. nädal 01.09-04.09.2026

[illegible]

Koolilõuna menüü

Saaremaa Gümnaasium

37. nädal 07.09-11.09.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunigujasš (G, L)	Kalkun, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujuhu , hapukoor , toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	175,00	278,00	24,30	12,49	13,64
	Kartul, keedetud	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
	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	Peet	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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:		910,25	110,34	35,45	35,39
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorneen kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala , toiduõli, nisujuhu , pilm , toidukoor , söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	175,00	352,41	25,38	22,98	19,79
	Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,75	20,27	3,56	1,72
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
	Punase kapsa salat	Punane kapsas, toiduõli	100,00	104,02	22,65	1,62	2,87
	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
	Pirn		100,00	46,88	12,86	0,10	1,01
		Kokku:		986,38	118,84	48,01	34,78
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealiha	valge pekapapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, kurssauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, hõõrutatud paprika, jahvatatud paprika, jahvatatud must pipar, jahvatatud must pipar, jahvatatud must pipar	350,00	468,70	51,86	17,57	17,20
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika mannavaht (G, VS)	Jõhvikas, vesi, nisumanna , suhkur, söögisool	130,00	130,00	30,20	0,17	1,43
	Pilm 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	2,61
	Õun		100,00		18,56	0,10	1,10
		Kokku:		836,03	119,65	26,06	24,98
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kaste broilerihakklihas (G, L)	Broilerihakkliha, mugulsibul, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, purustatud tomat, tomatipasta, pilm	175,00	309,73	32,12	7,58	25,76
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (nisu) , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	82,11	19,39	0,73	2,84
	Kaalikas, marineeritud punane sibul	Kaalikas, marineeritud punane sibul, (punane sibul, sidrunimahla, õunabädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	82,40	12,90	1,06	3,01
	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
	Apelsin		100,00	62,30	15,64	0,27	1,37
		Kokku:		959,71	131,40	27,33	43,03
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mufjakapsad sealiha (G)	Hapukapsas, sealiha, mugulsibul, odrakruup , vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	175,00	437,50	49,33	18,13	14,03
	Kartul, aurutatud		75,00	84,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Peedi-küüslaugusalat (L)	Peet, küüslauk, hapukoor , söögisool	100,00	109,21	16,42	3,23	3,59
	Uha (keedetud), porgand		150,00	83,30	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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		1051,76	134,06	38,95	34,32
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		948,63	122,90	35,16	34,50
		Põhitäitainetest saadava energia osakaal kogueriast (N%):		51,81	33,35	14,54	
		Nõutud vahemik kaks nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetöit võib sisaldada muna-ja piimatöiteid							
Allergiai või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit kõigipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) toidumiss vajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koolitoona valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joogete või on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
O – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatöiteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähtkeid						
PT – rantsiontoide	VS-värskeid ja sügavkül						

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, vesi, hapuko or, toiduõli, sin ep, söögisool, must pipar, petseriell	175,00	416,00	24,79	28,30	12,73
	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 redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	64,30	8,64	0,60	4,82
	Tomat, mais	Tomat, mais	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
	Rukkiliva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:		964,05	103,18	47,00	31,29
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kreemine tirdikanakaste (G, L)	Kanaliha, porgand, sinkikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, nisu jahu, vesi, toiduko or, söögisool, must pipar, tsijomian, petseriell	175,00	353,00	15,75	18,48	28,72
	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
	Kaalikas, roheline hernes		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
	Rukkiliva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pim		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
		Kokku:		1115,96	123,47	48,67	49,10
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Segahakkliha, kartul, porgand, muguleibul, varse steler, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petseriell	350,00	326,07	30,47	18,14	12,41
	Pimakisell moosiga(L, VS)	Pim, vanillesuhkur, suhkur, mastärkis,vesi, marjad	160,00	244,00	14,90	15,70	10,70
	Rukkiliva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kurk		100,00	33,20	6,47	0,21	1,05
		Kokku:		675,92	67,28	34,52	26,77
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	SPORDIPÄEV, TOIDUPAKID		175,00	470,25	36,15	22,63	24,78
			75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
			75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
			100,00	130,10	19,37	3,12	3,27
			150,00	27,90	4,25	0,26	1,10
			5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
			100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		1004,92	113,29	39,74	40,37
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-lisiroog kurkumiga (L)	Broilerina, ris, mugustsai, kurustsai, porgand, rostitised naised, kurkum, toiduõli, toiduko or, soogisool, must pipar	300,00	981,31	134,86	27,98	35,93
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Valge redis, porulauk		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
	Rukkiliva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		1426,41	193,36	45,51	

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapiirane kalakari	Valge kalatükk, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõp, punane karipasta (kuhvatatud tüüpi pipar (28%)), sidrunhein, küüslauk, salottisibul, sool, kaffi-lamislehed, galangali, võrdist (korianדרseemned, kooknen), maistärkist, vesi, lamimahi, must pipar, söögisool, petersell	175,00	314,00	16,91	17,08	18,61
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durumisumanna), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Herned, aurutatud	Herned	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Hiina kapsa salat tomatiga	Hiina kapsas, tomat	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21
	Kaalikas		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
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:		964,30	114,78	38,92	37,97
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanshakklihaga	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, broilerhakkliha, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	175,00	177,00	24,27	12,18	13,16
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Porgandisalat peet, porru	Porgand	100,00	101,20	10,01	5,32	1,78
	Salatikaste		150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Seemnesegu		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pim		100,00	63,81	17,48	0,10	1,31
		Kokku:		820,64	112,48	36,91	33,76
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, must pipar, söögisool, toorher	350,00	294,85	20,54	15,55	16,97
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Õunakrõbedid vanillikastmega (G, L, P, VS)	Õun, kaerahelbed, kaneel, sidrunimah, täisteranisujahu, või, suhkur, vanillisuhkur, vanillikaste (piim, suhkur, maistärkist, või, vanillisuhkur, kurkum, sool)	180,00	349,88	44,10	15,53	5,54
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Banaan		100,00	95,80	23,70	0,34	1,44
		Kokku:		879,67	104,92	38,32	27,55
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepise sealihaaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	175,00	300,00	23,56	16,71	11,75
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (nisu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,69
	Koduvilisegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,54	0,44	2,78
	Kodujuustu-redise-tomatisalad (L)	Kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Nuikapsas, 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
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pim		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		919,65	112,64	38,15	34,31
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanaipasta (G)	Kana, küüslauk, mugulsibul, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, purustatud tomat, tomatipasta, pasta	300,00	544,51	47,06	22,39	36,66
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kapsa salat ürdilõiga</						

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
40. nädal 28.09-02.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar, basiilik, oregano	175,00	275,00	18,00	11,28	20,85
	Pasta (G), keedetud	pasta (durumisujahu, vesi), sõõgisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Riis, keedetud	Riis, vesi, sõõgisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värsket kurk, till	100,00	80,30	10,69	2,30	1,71
	Peet, 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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	57,85	15,44	0,20	0,50
		Kokku:		967,23	115,65	37,27	39,31
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikakaste (G, L)	Kanalihha, paprika, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor, vesi, jahvatatud paprika, toiduõli, sõõgisool, must pipar, tüümiin	175,00	404,00	40,19	17,67	16,77
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durumisumanna), vesi, sõõgisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Kõrvitsasalat	Kõrvits	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hirna kapsas, kaalikas	hirna kapsas, kaalikas	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
	Pirn		100,00	63,61	17,48	0,10	1,31
		Kokku:		1062,63	139,86	38,72	37,54
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp kanalihaga (G)	Kanalihha, porgand, kartul, pasta (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, sõõgisool, mus pipar, basiilik, pune	350,00	439,00	51,70	11,76	24,79
	Mustika panna cotta (L, VS)	Mailsestamata jogurt, piim, mustikad, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	180,00	241,00	29,00	10,40	7,39
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		805,20	110,08	22,73	35,59
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-porgandikaste (G,L)	Sea-veise seghakkliha, porgand, mugulsibul, nisujahu,piim, toidukoor, vesi, toiduõli, sool, must pipar	175,00	334,04	19,14	20,23	18,33
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Hapukapsas	Hapukapsas, mugulsibul , suhkur, sõõgisool, toiduõli	150,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Porgand	porgand	100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Portu	portu	100,00	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
	Pirn		100,00	58,22	15,80	0,10	1,41
		Kokku:		937,88	101,98	41,34	38,33
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepasta (G, L)	pasta (durumisujahu, vesi), lõhe, toidukoor, mugulsibul,poru,küüslauk, toiduõli, sidrunimah, sidrunikoor, vesi, sõõgisool, must pipar, till	300,00	906,00	116,60	25,77	39,00
	Lillikapsas, aurutatud		100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Kodujuustu-redise-tomatisalad (L)	Kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, sõõgisool	50,00	22,31	1,83	1,04	1,70
	Lehtsalatisegu, kikerhersed peterselli ja küüslauguga		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
	Melon		100,00	51,50	12,34	0,31	1,05
		Kokku:		1359,43	164,77	47,05	56,07
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1 026,47	126,47	37,42	41,37
		Põhitointainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			49,28	32,81	16,12
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoid 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) toitmisevajadusi
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

Tähisted menüüs

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

Koolilõuna menüü
Saaremaa Gümnaasium
41. nädal 05.10-09.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	175,00	229,00	12,77	15,49	9,84
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Kapsa salat ananassiga	kapsas, ananass, oliiviõli	100,00	89,01	9,00	2,85	6,10
	Redis 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
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	63,89	16,88	0,10	1,20
		Kokku:		893,37	102,17	41,58	29,95
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Purustatud tomat, kanaliha, tomatipasta, vesi, maitsetamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, köörlauk, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsiköömnen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tsillipipar), söögisool, suhkur, must pipar	175,00	212,20	14,43	11,25	11,60
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durumisumanna), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Mais (aurutatud)	mais	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Porgandisalat	Porgand, toiduõli	100,00	23,00	3,68	0,17	1,08
	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
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	46,88	12,86	0,10	1,01
		Kokku:		851,69	109,14	33,91	28,69
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiviljasupp hakklihaga	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea- ja veisehakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	350,00	554,40	60,24	17,86	32,16
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsetamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	180,00	284,63	34,09	9,90	10,98
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Ploom		100,00	66,90	15,47	0,65	1,12
		Kokku:		1045,07	126,37	35,32	47,86
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Broileriliha, plim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	327,00	28,00	14,86	16,80
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,80	0,47	2,27
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		100,00	66,10	10,11	1,22	2,37
	Nukapsas, rohelistes herned	Suvikõrvits, värsked kurk	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
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		928,45	113,37	36,43	35,06
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala-kartuliroog porulauzu ja tilliga(L)	Valge kalafilee, lõhe, kartul, porulauk, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, tilli,toidukoor	350,00	838,90	93,91	34,21	35,27
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandisalat	Porgand, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas, mais		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
	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Õun		100,00	69,28	18,56	0,10	1,10
		Kokku:		1269,55	151,87	53,15	48,07
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		997,62	120,58	40,08	37,93
		Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			48,35	36,15	15,21
		Nõutud vahemik 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 toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo toidupersonalt							
Menüü on koostatud tasakaalusaltult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toidumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					

Saaremaa Gümnaasium

42. nädal 12.10-16.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	175,00	322,00	36,40	13,21	11,66
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	158,00	26,10	4,74	2,28
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (nisu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Kahe kapsasalat	100,00	89,96	20,28	1,42	1,69	
	roheline herned, valge redis	150,00	29,59	6,82	0,20	1,85	
	Salatikaste	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	0,04
	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	16,86	0,10	1,20
		Kokku:		995,66	145,03	34,26	29,09
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste (L,G)	Valge kala,porru, toiduõli, söögisool, must pipar, till,nisujahu, toidukoor, piim	175,00	254,17	13,23	12,57	22,87
	Riis, keedetud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool	75,00	77,30	14,60	0,83	1,91
	Lehtsalatisegu	Jäasalat, Rooma salat, spinat, rukola	100,00	51,94	10,08	0,67	4,19
	Peet, kurk	150,00	44,28	10,81	0,10	1,60	
	Salatikaste	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	0,04
	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:		820,07	99,33	31,03	41,40
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Varskekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, till	350,00	495,00	42,10	24,40	20,62
	Kakakakissell toormoosiga (L)		160,00	352,00	45,40	13,50	10,30
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pirn		100,00	60,38	16,86	0,20	0,81
		Kokku:		980,03	119,80	38,57	34,34
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahihus küpetatud kanakintsuliha (PT)	Kanakintsuliha, toiduõli, must pipar, söögisool	70,00	299,50	24,06	12,72	19,60
	Soe kaste	Mugulsibul, nisujahu, piim,vesi, söögisool, must pipar	100,00	35,10	4,58	1,08	0,77
	Kuskuss (G)	kuskuss	75,00	111,00	21,90	0,65	3,57
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Porgandisalat	Porgand	100,00	182,48	33,76	3,40	3,05
	Mais, porrulaud	150,00	70,69	15,48	0,95	2,85	
	Salatikaste	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	0,04
	Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15	
						0,50	
	Apelsin		100,00	54,10	13,14	0,27	1,27
		Kokku:		1066,29	147,38	36,59	39,33
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maksakaste porgandi ja tüümaniga (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, või, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, tüüman, loorber	175,00	301,00	18,11	19,72	10,61
	Kartul, aurutatud		150,00	120,00	25,60	0,17	3,13
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,00	21,80	0,72	4,28
	Peedisalat	Keedupeet	100,00	120,50	20,39	1,91	3,59
	Tomat, kõrvits	150,00	50,37	11,26	0,57	2,07	
	Salatikaste	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	0,04
	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:		985,70	130,69	37,02	31,47
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			
				973,55	128,44	35,49	35,12
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%)				52,77	32,81	14,43	14,43
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				890-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoli võib sisaldada muna-ja piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootimisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüü							
O – sisaldab gluteeni				L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)			
M – sisaldab muna				P – sisaldab pähtleid			
PT – oortionitoodet				VS-vähetoodetud suhkruga			

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Riisiroog hakkliha ja köögiviljadega	Hakkliha, riis, porgand, hernes, mais, paprika, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	300,00	241,40	33,35	6,26	9,74
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värsked kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Nuikapsas, tomat		150,00	41,38	9,35	0,28	1,89
	Kodujuust (L)		50,00	51,40	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	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
	Üun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		1401,95	185,25	46,27	56,82
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Kalapala		100,00	235,26	12,82	12,74	15,64
	Soe valge kaste (G, L)	Pärm, nisuajahu, toiduõli, sool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	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		150,00	63,49	13,98	0,85	2,30
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	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
	Pärm		100,00	52,18	14,36	0,20	0,71
		Kokku:		884,09	103,23	35,80	38,83
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, vesi, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till), vedelikuta, söögisool, toiduõli, petserell, värsked	350,00	452,00	50,2	11,03	23,96
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Kirsitarretis vahukoorega (L, VS)	Mustsõstramahl, õunamahl, vesi, kirss, suhkur, želatiin, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Banaan		100,00	95,80	23,70	0,34	1,44
		Kokku:		899,95	79,08	23,16	32,49
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, kartul, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	300,00	995,50	127,05	31,42	42,38
	Porgandid, küpsetatud	Porgand, toiduõli, söögisool	100,00	35,60	6,18	0,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	valge redis, kaalikas		150,00	62,27	12,48	0,50	4,79
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	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
	Üun		100,00	52,55	13,94	0,10	0,80
		Kokku:		676,05	86,08	23,87	28,29
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Penne hakklihaga (G, L)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, söögisool, kuivatatud basilik, vesi, tillisterapasta (durumnisuajahu, vesi), söögisool, must pipar	300,00	578,95	81,05	16,44	23,21
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduõli	100,00	67,81	16,74	0,63	1,79
	Porgand-kalikasalat	Porgand, kaalikas, õunamahl 100% naturaalne, toiduõli	100,00	60,75	8,70	5,14	0,78
	Hüna kapsas, kurk		150,00	51,28	8,30	0,55	4,83
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	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
	Pärm		100,00	58,22	15,80	0,10	1,41
		Kokku:		1031,23	146,64	34,70	38,50
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		978,65	120,06	32,76	38,99
		Põhitointinest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)			49,07	30,13	15,93
		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 piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümaasiimi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toidumissvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Jookidevi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed märkused							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähtleid						
PT – noortisentrode	V/S – vähenõudatud subgruna						