

Koolilõuna nädalamenüüm 06.03-10.03.2023

Saue Riigigümnaasium

esmaspäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	16	0.62	0.21	3.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	836	30.13	28.85	116.77	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

kolmapäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartuliga						
Magus saiake						

neljapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	384	21.65	7.03	57.45	1
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	60	22	1.27	0.65	3.65	2
Kõrvitsa - õunasalat	60	27	0.37	0.71	5.42	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	60	18	0.86	0.16	3.88	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	904	38.75	21.85	139.69	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

reede 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud mintafilée	60	112	12.61	6.92	0.01	4
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	867	29.73	33.26	115.07	
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	849	30.77	28.88	119.44
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.