

## Koolilõuna nädalamenüü 25.09-29.09.2023

### Saue Riigigümnaasium

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud brokoli	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, redis	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	842	27.19	30.51	116.96	
Köögivilja - läätseguljašš	150	205	7.68	8.11	23.30	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	443	20.15	18.75	50.43	1
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Salatilehtede segu, porgand	60	16	0.78	0.69	3.59	
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Ploom	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku :	867	31.87	29.79	122.78	
Kuskuss köögiviljadega	300	416	10.43	16.88	57.74	1

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.55	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud lillkapsa ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Ahjukartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Riis	60	95	6.50	0.45	14.13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet,porru,	60	26	1.47	0.21	5.18	
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn	100	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	836	31.62	29.18	112.63	
Köögiviljahautis	60	75	2.62	2.77	10.65	1,2,3

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	350	297	22.02	12.19	24.77	1,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Naturaalne mahl	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	898	33.94	27.72	127.50	
Bataadipüreesupp	350	329	10.73	14.91	37.11	

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedukartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge peakapsa, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	828	30.05	27.86	116.75	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine :	854	30.93	29.01	119.32
10 päeva keskmine :	844	30.45	28.85	118.25

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com  
Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.