

Koolilõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2023

Saue Riigigümnaasium

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid	60	63	1.46	1.69	10.98	
Porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peet, redis	60	19	0.75	0.24	4.20	
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)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	815	30.56	27.78	114.69	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Peet,mais, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
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)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	827	29.84	27.93	118.25	
Suvikõrvitsahautis	300	178	5.05	6.69	27.06	

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	443	17.77	16.51	56.00	
Aurutatud mais	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Porgand, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
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
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
	Kokku :	886	30.40	29.24	127.17	
Lillkapsa - läätsepilaff	300	395	16.50	5.48	71.22	

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	250	12.95	13.02	21.65	4
Vaniije-kooretarretis toormoosiga	150	214	5.98	9.30	26.49	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Naturaalne mahl	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	802	28.48	26.88	111.30	
Juurviljapüreesupp	350	267	4.67	18.09	24.20	2

reede, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, peet	60	28	1.30	0.21	5.74	
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 ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	835	30.50	31.62	114.46	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	

Nädala keskmine :	833	29.96	28.69	117.17
10 päeva keskmine :	839	30.38	28.49	118.07

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.