

# Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

## Saue Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Veiseliha kookose kastmes</b>	150	160	6.73	12.24	7.70	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
<b>Kokku :</b>	<b>835</b>	<b>26.10</b>	<b>30.07</b>	<b>122.20</b>	<b>1;11;3;7</b>	

Nuudliroog seesamiseemnetega	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Tendoori kana</b>	60	98	12.03	4.38	1.78	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	2
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
<b>Kokku :</b>	<b>851</b>	<b>33.78</b>	<b>29.58</b>	<b>117.67</b>		

Aasiapärase läätsepikkpoiss (vegan)	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	60	212	8.70	2.82	36.29	1

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Tai punane karri sealihaga</b>	150	232	8.75	19.58	7.92	
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
<b>Kokku :</b>	<b>867</b>	<b>26.77</b>	<b>34.03</b>	<b>120.05</b>		

Taimne bolognese (hakitud soja)	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	150	119	6.41	4.83	12.78	

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Taipärane kanasupp</b>	400	454	26.19	17.60	49.03	1;3;4;7
<b>Kookospiimaga panna cotta</b>	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.30	0.70	11.50	
<b>Kokku :</b>	<b>858</b>	<b>34.02</b>	<b>29.23</b>	<b>118.37</b>		

Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reed, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Taipärane kalapada</b>	150	169	11.73	11.57	6.24	
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
<b>Kokku :</b>	<b>839</b>	<b>32.56</b>	<b>26.51</b>	<b>124.18</b>		

Herne- ja aedviljahautis	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	<b>850</b>	<b>30.65</b>	<b>29.88</b>	<b>120.49</b>
10 päeva keskmine :	<b>852</b>	<b>30.48</b>	<b>29.21</b>	<b>121.76</b>

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

Kool

Koolisöökla juhataja