

Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

Saue Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsa-porgandi salat	80	44	0.95	1.84	6.89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
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
Banaan ja varsselleri snäkid	200	120	2.30	0.50	27.90	9
	Kokku :	848	30.15	29.31	122.08	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veise - hapukoorekaste	150	144	9.51	8.83	7.05	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0.80	2.55	3.84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	859	29.40	29.90	123.20	
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	60	66	9.31	1.70	3.46	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	801	29.56	26.10	117.04	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	400	259	17.38	13.16	19.34	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	788	31.57	18.88	124.87	
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	400	392	12.98	8.93	70.06	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud päri kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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
Mandariin ja porgandi snäkid	200	64	1.70	0.50	14.80	
	Kokku :	868	29.19	33.05	117.26	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	833	29.97	27.45	120.89
10 päeva keskmine :	828	30.49	26.76	120.59

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.