

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

Saue Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 30.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	150	91	10.61	1.59	8.88	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	32	176	7.30	13.99	7.95	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	802	31.65	28.54	111.78	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

Tuesday, 31.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud pärl kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Hapukapsasalat	80	22	0.87	0.58	3.58	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	806	28.23	34.03	104.46	
Suvikõrvitsahautis	150	69	2.56	1.11	13.48	

Wednesday, 1.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Ahjupeet, porgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	801	31.41	29.99	108.18	
Kuskuss köögiviljadega	300	345	12.43	4.48	65.90	1

Thursday, 2.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vürtsikas sealihapilaff	300	322	15.71	6.18	51.00	
Ahjupeet, kõrvits, kõrvitsakapsad	80	28	0.96	0.52	5.76	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	38	0.69	0.28	9.12	
Hiina kapsas, porru, punane peakapsas, mais	80	34	1.64	0.34	6.76	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	35	192	7.98	15.30	8.69	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	806	31.06	29.17	112.43	
Kartuli panniroog brokoliga	300	188	7.31	2.25	37.83	

Nädala keskmine :	804	30.59	30.43	109.21
10 päeva keskmine :	805	32.13	31.39	106.01

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.

Kool

Koolisöökla juhataja