

## Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026

### Saue Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 18.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1,2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	24	0.86	0.60	3.96	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	842	31.14	29.21	120.35	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

Tuesday, 19.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Koorene porgandisalat	80	30	1.15	0.66	5.60	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	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
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	824	34.67	35.10	100.09	
Kõõgiviljakarri	150	58	2.55	0.45	12.06	

Wednesday, 20.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhikopärane kanapada	150	132	12.92	1.22	18.32	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
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	35	192	7.98	15.30	8.69	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	802	32.62	28.87	112.65	
Spinatirisoto	300	404	19.86	12.44	53.88	2

Thursday, 21.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud punased läätsed	80	82	6.59	0.39	12.92	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Redis, marineeritud sibul, porgand, peet	80	42	0.92	2.18	5.24	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	36	198	8.21	15.74	8.94	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
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	831	36.21	36.64	96.07	
Porgandikotlet	60	92	2.73	3.30	13.59	1;2;3

Friday, 22.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog kõõgiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Peedisalat kõõmnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	34	187	7.75	14.86	8.44	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	806	31.13	30.17	111.01	
Kartuli vormiroog ürtidega	300	328	17.01	10.89	41.64	2,3

Nädala keskmine :	821	33.15	32	108.03
10 päeva keskmine :	817	32.48	31.86	107.79

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.