

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Saue Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 14.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	175	106	12.32	1.83	9.74	1;2
Aurutatud mais	120	124	3.81	0.98	26.08	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	803	34.57	18.24	126.89	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	175	59	1.98	1.22	11.34	

Tuesday, 15.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Terav tomatikaste	100	45	2.11	0.20	8.56	
Ahjuportogandi ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Värske kapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, valge redis	80	19	1.25	0.15	3.92	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	803	41.00	21.03	112.90	
Kartuli panniroog brokoliga	400	251	9.75	3.00	50.44	

Wednesday, 16.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	400	188	17.02	5.77	17.08	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kohupiimakook kisselliga	110	131	1.38	0.45	30.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pähklisegu	15	88	3.62	7.45	3.00	6;8
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Spinati-loorjuustumääre	30	70	1.79	6.71	0.95	2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku :	802	34.85	32.19	95.32	
Tomati - rohelise läätsesupp	400	330	18.36	1.49	57.23	9
Kohupiimakook kisselliga	110	131	1.38	0.45	30.76	1

Thursday, 17.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	80	136	16.20	4.83	5.85	1;11;3;4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud kurkumiris	120	153	3.02	1.06	32.76	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	880	40.68	24.61	127.38	
Hautatud kõõvililjad kikerhernestega	200	150	8.47	2.21	20.77	

Friday, 18.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihahapada	175	185	13.59	4.33	24.74	
Aurutatud liilkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Peet, kaalikas, jõhvikad, valge redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku :	850	34.83	21.27	131.98	
Roheline ratatouille	175	117	7.57	0.66	19.35	9

Nädala keskmine :	828	37.19	23.47	118.89
10 päeva keskmine :	823	38.91	25.01	112.60

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.