

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

Saue Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 21.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	175	163	12.51	8.17	10.07	1;2
Rõstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud odrakruup	120	136	3.49	0.84	29.74	1
Salatilehed, sibul värske, peet, valge redis	80	23	1.01	0.50	4.39	
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
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku :	848	34.80	25.89	121.39	
Bataadi - oapada	175	153	5.71	1.62	30.92	

Tuesday, 22.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha	160	289	20.75	21.05	4.04	2
Aurutatud rohelised herned	120	88	6.55	0.50	17.14	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	80	26	1.04	0.22	5.22	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	918	42.59	31.22	119.53	
Risoto seentega	400	416	10.04	3.80	85.40	

Wednesday, 23.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	400	225	18.50	9.57	16.87	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	160	151	9.29	3.25	20.33	1;2
Pähklisegu	25	146	6.02	12.41	5.00	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
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	807	46.09	36.42	76.19	
Karrine kartuli - läätsesupp	400	304	18.65	1.33	54.08	9
Kama- kohupiimakreem marjadega	110	82	0.22	0.07	20.10	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kokku :	835	34.77	27.14	117.32	

Thursday, 24.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	112	11.47	4.51	6.50	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Porgand, aurutatud brokoli, aurutatud mais, värske kapsas	80	39	1.64	0.31	7.73	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	835	34.77	27.14	117.32	
Läätsepikkpoiss	60	87	4.44	0.47	16.41	1

Friday, 25.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	175	259	16.14	17.24	10.05	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	120	48	1.38	1.01	10.07	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Peet, porgand, porrulauk, aurutatud rohelised herned	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku :	829	33.46	27.52	116.19	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	400	584	23.34	6.05	109.70	1

Nädala keskmine :	848	38.34	29.64	110.12
10 päeva keskmine :	838	37.77	26.56	114.51

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.