

## Koolilõuna nädalamenüü 08.05-12.05.2017 SMUUTIPÄEVAD

### Saue Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Magushapu sealihakaste	150	237.36	11.58	16.44	11.50
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Porgandisalat	40	13.88	0.38	0.15	3.19
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		702.71	25.74	24.13	99.08
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Selge kalasupp	250	167.48	7.62	7.77	17.77
Mustika-kamasmuuti	160	167.11	5.29	3.26	30.24
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		656.99	26.03	19.92	97.04
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - kartuliroog	250	295.54	14.82	11.17	35.87
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Toorpeedisalat õunaga	40	19.77	0.36	0.51	3.85
Kapsasalat värske tomatiga	40	21.17	0.39	1.48	1.92
Maitsevesi apelsini ja mündiga	100	7.50	0.36	0.08	1.70
Kirsi - jogurtismuuti odrajahuga	100	84.44	2.64	1.77	14.68
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		698.06	25.66	22.13	103.33
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune seljanka	250	260.79	11.62	14.08	22.73
Hapukoorekaste	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Ahjuõunasmuuti	160	138.68	2.76	2.27	27.20
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		651.07	23.90	23.16	89.55
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss	50	145.69	7.04	10.04	6.70
Hapukoorekaste	50	69.70	0.67	5.80	3.89
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Valge redise - kurgisalat	40	5.51	0.34	0.04	1.19
Porgandi - laimisalat	40	20.80	0.40	0.96	3.14
Marja - jogurtismuuti	100	70.80	2.61	1.92	11.03
Pria keefir	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		679.36	21.80	24.30	95.63

Nädala keskmine:	677.64	24.63	22.73	96.93
10 päeva keskmine:	678.26	24.56	22.56	97.18

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt saue.gymnaasium@daily.ee  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.