

Koolilõuna nädalamenüü 15.05-19.05.2017 SMUUTIPÄEVAD

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	186.55	9.04	13.43	7.97
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Keedetud täisterapasta	75	131.19	3.90	3.57	19.50
Porgandi ja kaalikasalat	40	13.94	0.40	0.14	3.26
Kapsa-apelsinisalad	40	23.82	0.45	1.27	3.06
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kirsi - jogurtismuuti	100	73.84	2.46	1.73	12.24
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Melon	100	27.00	0.60	0.10	6.20
Kokku		714.18	25.90	24.95	97.26

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	250	210.23	10.79	12.98	13.93
Maasikasmuuti	160	168.26	3.81	2.83	31.76
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		626.59	24.32	20.83	88.10

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-lillkapsahautis	150	161.18	14.15	9.23	6.77
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Peedisalat küüslauguga	80	67.77	1.35	3.76	7.30
Kamasmuuti	100	85.26	3.43	2.36	12.79
Pria piim	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		691.76	29.50	19.83	102.49

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp kohapeal valmistatud frikadellidega	250	269.53	11.91	16.70	17.97
Mangosmuuti	160	119.65	3.83	2.96	20.04
Rõstitud kaerahelbed	10	48.94	1.46	1.55	7.71
Pria piim	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
Kokku		716.23	25.14	24.77	99.57

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	50	96.67	9.35	5.51	2.53
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Valge redise ja porru salat hapukoorega	40	17.06	0.56	1.13	1.48
Vitamiinisalat	40	8.71	0.35	0.09	1.92
Puuvilja mahlajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
Pria piim	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		614.64	22.57	16.79	95.58

Nädala keskmine:	672.68	25.49	21.43	96.60
10 päeva keskmine:	675.16	25.06	22.08	96.76

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.