

Koolilõuna nädalamenüü 22.05-26.05.2017

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	206.95	10.35	12.46	13.79
Keedetud täisterapasta	75	108.17	3.41	2.37	17.06
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Valge redise - porgandisalat	40	11.01	0.40	0.11	2.51
Peedisalat õliga	40	35.72	0.67	2.08	3.65
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
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		706.69	26.86	22.91	99.98

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	208.99	5.98	12.18	19.86
Kohupiimakreem	100	188.70	9.84	6.25	23.04
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
Kokku		659.64	23.59	21.29	95.42

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapiilaff	250	428.59	13.31	17.80	53.88
Porgandi ja ananassisalat	40	16.46	0.36	0.17	3.82
Kapsasalat värskel kurgiga	40	15.97	0.43	0.88	1.98
Kummeli-apelsinitee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
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		692.73	21.62	23.12	101.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	250	177.78	8.67	10.53	12.89
Sepiku - õunavorm	60	201.94	3.60	7.17	30.84
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		659.12	22.91	23.72	90.78

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad	50	145.32	12.20	10.58	0.56
Hapukoore - mädarõikakaste	50	56.08	0.58	4.66	3.22
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Porgandisalat jöhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
Õunamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		688.40	25.83	23.93	95.65

Nädala keskmine:	681.32	24.16	23.00	96.66
10 päeva keskmine:	677.00	24.82	22.21	96.63

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.