

Koolilõuna nädalamenüü 29.01-02.02.2018

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	200	272.60	22.92	14.74	12.55
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Porgandisalat pirniga	50	18.65	0.37	0.19	4.45
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		877.47	37.95	22.41	133.73

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	300	299.41	13.98	17.81	22.31
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Puuviljatarretis	150	98.01	1.01	0.38	22.89
Vahukoor	50	176.60	1.25	17.50	3.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		930.02	27.52	46.67	102.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilijad sealihaga leemes	200	209.39	3.02	12.66	10.34
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Puuvilja mahla jook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		807.35	19.95	21.32	126.09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	300	376.56	18.86	18.90	34.48
Maasikakissell	150	104.17	0.27	0.03	25.63
Kohupiim	50	48.88	3.49	1.06	5.53
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värsk kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
Kokku		832.61	33.14	25.07	120.44

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	180	231.46	21.18	7.99	16.48
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Värviline punasekapsasalat	50	25.64	0.65	1.38	3.21
Kaaliika-jõhvikasalat	50	28.13	0.43	1.65	3.54
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		829.43	37.92	19.60	126.20

Nädala keskmine:	855.37	31.30	27.01	121.83
10 päeva keskmine:	834.63	29.93	25.90	120.28

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: saue.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.