

Koolilõuna nädalamenüü 05.02-09.02.2018

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Keedetud täisterapasta	90	129.80	4.10	2.85	20.48
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Valge redise ja porru salat hapukoorega	50	21.32	0.69	1.41	1.85
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		811.05	20.97	23.54	124.36
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	300	285.29	12.00	19.15	17.28
Kakao - jogurtidessert	150	164.88	8.25	4.61	21.81
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		775.67	29.77	28.03	102.55
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kartuli vormiroog	300	450.57	33.11	21.39	32.49
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	50	21.38	0.56	0.63	4.00
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	50	45.05	0.73	2.59	4.88
Sidruni-laimi jäätee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		861.50	44.23	28.97	108.82
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	300	216.55	14.19	10.07	17.94
Kuivatatud puuviljadest kissell	150	215.26	1.58	0.29	52.24
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
Kokku		871.67	29.06	28.29	127.83
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	150	239.20	11.88	17.60	9.04
Ahjujuurvili	90	148.29	1.82	9.24	15.66
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Rohelised herned	50	42.12	3.12	0.24	8.16
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
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		975.63	32.21	37.26	132.23
Nädala keskmine:		859.10	31.25	29.22	119.16
10 päeva keskmine:		857.24	31.27	28.12	120.49

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.