

Koolilõuna nädalamenüü 12.02-16.02.2018

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hapukapsasalat porgandiga	50	23.90	0.52	1.11	3.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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	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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		780.35	25.19	25.17	115.86

Teispäev - VASTLAPAEV	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp suitsulihaga	300	226.29	7.34	7.97	29.99
Vastlakukkel vahukoorega	80	257.60	4.81	11.92	32.08
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		765.39	21.67	24.16	114.53

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Kuskuss keedetud	90	169.50	5.76	1.80	32.81
Hiinakapsasalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Porgandi - valge redisesalat	50	33.93	0.48	2.62	2.69
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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		905.11	38.09	27.58	129.44

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõõgiviljapüreesupp sealihaga	300	243.32	15.62	12.23	18.96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	20	143.20	0.15	16.03	0.28
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kirsi-jogurtitarretis	150	180.29	5.54	5.06	28.06
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
Maisigaletid	30	112.50	2.40	0.18	25.20
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		987.38	34.64	39.92	125.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	194.26	11.74	11.44	11.61
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57.00	0.52	4.61	4.03
Kaalika selleri - õunasalat	50	17.79	0.43	0.15	4.28
Puuvilja mahajook	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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		779.45	25.51	21.35	124.71

Nädala keskmine:	843.53	29.02	27.63	122.00
10 päeva keskmine:	851.32	30.13	28.43	120.58

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Saue Gümnaasium

Koolisöökla juhataja Nelli Naisoni

aadressilt: saue.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Saue Gümnaasium

Koolisöökla juhataja Nelli Naisoni