

Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018 - EESTI 100  
Saue Gümnaasium

<b>Esmaspäev "Atlandilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Külm heeringakaste	150	211.39	12.28	14.96	4.44
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat värskel kurgiga	80	39.37	1.00	1.73	5.11
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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
<b>Kokku</b>		<b>826.57</b>	<b>31.39</b>	<b>24.14</b>	<b>121.46</b>

<b>Teispäev "Klimbisupp - Eest talupere pärand"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - klimbisupp	250	267.78	11.83	14.59	23.31
Mustikasupp	150	128.09	0.25	0.19	31.56
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
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
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
<b>Kokku</b>		<b>883.62</b>	<b>26.56</b>	<b>32.88</b>	<b>123.12</b>

<b>Kolmapäev "Kunagi ammu-ammu leiutasid mulgipudru jõukad Viljandimaalased, keda rahvasuus Mulkideks kutsutakse"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mulgipuder sealihaga	300	364.37	7.50	12.89	40.00
Hapukurk	40	4.16	0.36	0.08	0.72
Kakao	75	70.97	2.30	1.97	10.64
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>791.55</b>	<b>21.45</b>	<b>20.94</b>	<b>115.61</b>

<b>Neljapäev "Oasupp oli alaline külaline vanades kõrtsimenüüdes"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oasupp	300	290.25	15.79	14.07	41.27
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	333.00	10.52	8.73	51.29
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
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
Värskel kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
<b>Kokku</b>		<b>1070.34</b>	<b>41.54</b>	<b>34.51</b>	<b>164.52</b>

<b>Reede "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Seapraad praeleemekastmega	80	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hautatud hapukapsas	100	76.96	1.16	4.32	8.36
Tee suhkruga	75	28.86	0.00	0.00	7.11
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
<b>Kokku</b>		<b>938.56</b>	<b>35.50</b>	<b>34.42</b>	<b>124.76</b>

Nädala keskmine:	902.13	31.29	29.38	129.90
10 päeva keskmine:	872.83	30.15	28.51	125.95

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.