

Koolilõuna nädalamenüü 28.05-01.06.2018

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Keedetud spagetid	75	55.05	1.52	1.74	8.17
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat küüslaugu ja õliga	40	32.75	0.84	1.30	4.50
Porgandi-pirnialat	40	11.84	0.37	0.29	2.03
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		734.32	19.11	24.32	99.27

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp	250	217.25	12.23	13.25	13.66
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		683.41	24.16	22.78	97.16

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanalihakaste	130	241.85	11.45	18.28	8.66
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	40	30.21	0.38	1.75	3.75
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	40	27.39	0.73	1.75	2.45
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		687.58	21.70	24.62	97.60

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	120	126.20	2.86	2.12	23.82
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		690.51	22.08	22.39	102.77

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Nädala keskmine:	698.96	21.76	23.53	99.20
10 päeva keskmine:	692.04	22.77	23.60	97.89

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.