

Koolilõuna nädalamenüü 15.01-19.01.2018

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	194.66	13.99	11.55	9.22
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		742.86	28.17	19.03	118.01

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	320.58	14.92	16.29	29.33
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		882.65	28.75	35.61	113.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	498.89	17.69	21.64	57.45
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Melon	100	27.00	0.60	0.10	6.20
Kokku		872.36	28.13	29.91	123.07

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	252.86	14.83	14.63	16.58
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	100	209.93	7.71	6.57	29.77
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
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		891.65	35.38	34.79	111.97

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	150	239.20	11.88	17.60	9.04
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Rohelised herned	50	42.12	3.12	0.24	8.16
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Õunamahlajook	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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		846.29	28.53	25.54	129.29

Nädala keskmine:	847.16	29.79	28.98	119.17
10 päeva keskmine:	857.87	29.65	27.31	124.07

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.