

## Koolilõuna nädalamenüü 22.01-26.01.2018

### 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	90	66.06	1.82	2.09	9.80
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14.80	0.47	0.37	2.53
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahla jook	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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		758.03	18.43	21.30	112.46

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	300	237.41	15.98	11.46	18.56
Kakaokissell	180	243.19	5.34	4.55	44.18
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		778.50	29.89	20.08	120.70

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	150	162.07	18.59	7.13	6.14
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Porgandisalat õunte ja selleriga	50	55.43	0.48	4.18	4.68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	36.45	0.91	2.43	3.07
Puuvilja mahla jook	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	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		763.39	32.71	18.88	118.34

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	246.59	12.83	7.29	32.46
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Mustsõstra-mannavaht	100	105.30	1.23	0.19	25.04
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		740.23	28.04	21.14	111.40

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-riisipajaroog aedviljadega	300	489.92	19.14	22.14	52.77
Külm jogurtikaste -ürtidega	60	52.90	1.89	3.51	3.55
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	34.11	0.53	2.60	2.65
Porgandisalat apelsinidega	50	37.38	0.53	2.15	4.57
Roheline tee	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		907.08	30.07	34.47	120.88

Nädala keskmine:	789.44	27.83	23.17	116.76
10 päeva keskmine:	818.30	28.81	26.07	117.96

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.