Koolilõuna nädalamenüü 04.06-07.06.2018
Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Porgandisalat	40	30.81	0.30	1.95	3.56
Hiinakapsasalat tomatiga	40	24.13	0.60	1.92	1.35
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	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	698.91	25.08	21.85	101.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik	250	216.40	11.65	11.10	18.59
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-kohupiimakreem	150	152.33	3.98	0.11	33.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
	Kokku	691.96	25.02	23.17	97.47

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bologneesekaste	250	324.12	10.14	14.73	30.75
Keedetud spagetid	75	25.39	1.30	0.94	2.98
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Porgandi - valge redisesalat	40	30.21	0.38	2.09	2.75
Kakao	150	109.67	5.15	3.54	14.70
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	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	778.61	26.25	24.40	109.15

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli-riisisupp	250	313.80	15.71	15.75	28.73
Karamellkissell moosiga	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
	Kokku	677.06	27.09	21.44	95.49

Nädala keskmine:	711.63	25.86	22.71	100.78
10 päeva keskmine:	696.59	23.71	23.03	98.25

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.

Saue Gümnaasium Koolisöökla juhataja Nelli Naison