

Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 06.09.2019

Saue Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunistrooganov	150	162.39	10.96	9.63	8.33
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		711.94	25.16	23.96	101.01

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	25	14.61	0.09	0.16	3.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		679.84	21.88	22.97	97.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	250	245.99	9.69	14.46	21.15
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		687.06	22.11	24.85	97.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - kartulisupp	250	201.71	13.70	11.95	10.62
Sepiku - õunavorm	80	191.37	4.29	2.80	37.10
Piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		698.97	29.27	21.29	98.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana kintsuliha kaste	150	102.26	10.97	6.54	0.01
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		707.46	25.02	23.36	101.56

Nädala keskmine:	697.05	24.69	23.29	99.20
10 päeva keskmine:				

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.