## Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

## Saue Riigigümnaasium

10–12 klass

| Monday, 2.November | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kana-koorekaste | 175 | 185 | 12.60 | 9.94 | 11.02 | 1;2 |
| Aurutatud mais | 100 | 104 | 3.17 | 0.82 | 21.74 | |
| Keedetud tatar | 100 | 118 | 4.16 | 1.20 | 23.20 | |
| Keedetud kartulid | 100 | 104 | 2.66 | 0.14 | 23.66 | |
| Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk | 80 | 15 | 0.86 | 0.12 | 2.68 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.05 | 0.10 | 10;2 |
| Seemnesegu | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| Maitsevesi | 125 | 2 | 0.09 | 0.11 | 0.61 | |
| Piim, R 2,5% | 125 | 66 | 3.75 | 3.12 | 6.00 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti) | 30 | 77 | 2.82 | 1.00 | 12.23 | 1;2;3 |
| Banaan | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| Porgand | 120 | 39 | 0.72 | 0.24 | 6.72 | |
| | Kokku : | 895 | 35.74 | 26.88 | 126.83 | |
| Juurvilja - hernepada | 175 | 75 | 3.45 | 1.28 | 12.68 | |

| Tuesday, 3.November | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vürtsikad ahjutiivad tšilli, laimi ja küüslauguga | 80 | 174 | 20.63 | 10.02 | 0.49 | |
| Tomatikaste | 100 | 33 | 1.32 | 0.64 | 5.65 | |
| Röstitud juurseller | 100 | 43 | 1.98 | 0.83 | 8.47 | 9 |
| Keedetud kurkumiriis | 100 | 128 | 2.52 | 0.88 | 27.30 | |
| Keedetud makaronid | 100 | 142 | 4.16 | 0.94 | 28.60 | 1 |
| Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas | 80 | 33 | 1.19 | 0.26 | 6.93 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.05 | 0.10 | 10;2 |
| Seemnesegu | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| Maitsevesi | 125 | 2 | 0.09 | 0.11 | 0.61 | |
| Piim, R 2,5% | 125 | 66 | 3.75 | 3.12 | 6.00 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti) | 30 | 77 | 2.82 | 1.00 | 12.23 | 1;2;3 |
| Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Kapsas | 120 | 29 | 1.32 | 0.24 | 6.48 | |
| | Kokku : | 869 | 44.13 | 28.30 | 112.14 | |
| Azuu kartulitega | 400 | 308 | 13.17 | 2.99 | 59.44 | |
| **Wednesday, 4.November** | **Kogus, g** | **Kcal** | **Valgud,g** | **Rasvad,g** | **Süsivesikud,g** | **Allergeen** |
| Kalaseljanka | 400 | 260 | 21.97 | 13.09 | 13.76 | 4 |
| Hapukoor, R 20 % | 30 | 61 | 0.84 | 6.00 | 1.08 | 2 |
| Mango-kookose tarretis | 160 | 196 | 4.29 | 2.47 | 39.86 | 2 |
| Marja toormoos | 30 | 11 | 0.26 | 0.04 | 1.87 | |
| Pähklisegu | 15 | 88 | 3.62 | 7.45 | 3.00 | 6;8 |
| Maitsevesi | 125 | 2 | 0.09 | 0.11 | 0.61 | |
| Piim, R 2,5% | 125 | 66 | 3.75 | 3.12 | 6.00 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti) | 30 | 77 | 2.82 | 1.00 | 12.23 | 1;2;3 |
| Lõhemääre | 30 | 76 | 5.98 | 5.71 | 0.39 | 2;4 |
| Õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| Värske kurk | 120 | 12 | 0.84 | 0 | 1.68 | |
| | Kokku : | 878 | 44.60 | 39.24 | 87.41 | |
| Kaunviljapüreesupp kookoskreemiga | 400 | 175 | 7.23 | 7.76 | 21.21 | |
| Seemnesegu | 10 | 56 | 2.68 | 4.62 | 1.24 | 11 |
| Mango-kookose tarretis | 160 | 154 | 1.94 | 0.91 | 34.88 | |
| Marja toormoos | 30 | 11 | 0.26 | 0.04 | 1.87 | |
| | | | | | | |
| **Thursday, 5.November** | **Kogus, g** | **Kcal** | **Valgud,g** | **Rasvad,g** | **Süsivesikud,g** | **Allergeen** |
| Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga | 60 | 108 | 12.49 | 4.45 | 4.23 | 1;3 |
| Koorekaste tilliga | 100 | 130 | 1.98 | 10.63 | 6.80 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised oad | 100 | 29 | 1.78 | 0.10 | 6.72 | |
| Keedetud kartulid | 100 | 104 | 2.66 | 0.14 | 23.66 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 100 | 148 | 5.12 | 1.30 | 29.16 | 1 |
| Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk | 80 | 35 | 1.93 | 0.24 | 6.62 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.05 | 0.10 | 10;2 |
| Seemnesegu | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| Maitsevesi | 125 | 2 | 0.09 | 0.11 | 0.61 | |
| Piim, R 2,5% | 125 | 66 | 3.75 | 3.12 | 6.00 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti) | 30 | 77 | 2.82 | 1.00 | 12.23 | 1;2;3 |
| Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Kaalikas | 120 | 37 | 1.20 | 0.36 | 8.76 | |
| | Kokku : | 879 | 38.17 | 31.71 | 114.17 | |
| Köögivilja-kikerhernekarri | 175 | 169 | 6.61 | 7.92 | 15.72 | |

| Friday, 6.November | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Taipärane karri sealihaga | 175 | 272 | 19.06 | 18.76 | 6.01 | |
| Aurutatud lillkapsas | 100 | 24 | 1.76 | 0.22 | 5.06 | |
| Kartulipuder | 100 | 101 | 2.73 | 0.91 | 21.00 | 2 |
| Keedetud riis | 100 | 128 | 2.52 | 0.88 | 27.30 | |
| Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad | 80 | 25 | 1.00 | 0.32 | 5.46 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.05 | 0.10 | 10;2 |
| Seemnesegu | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| Maitsevesi | 125 | 2 | 0.09 | 0.11 | 0.61 | |
| Piim, R 2,5% | 125 | 66 | 3.75 | 3.12 | 6.00 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti) | 30 | 77 | 2.82 | 1.00 | 12.23 | 1;2;3 |
| Õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| Punane kapsas | 120 | 31 | 1.92 | 0.24 | 6.48 | |
| | Kokku : | 868 | 39.86 | 35.79 | 99.04 | |
| Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes | 400 | 335 | 8.35 | 17.10 | 37.80 | 9 |
| | | | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nädala keskmine :** | **878** | **40.5** | **32.38** | **107.92** |
| **10 päeva keskmine :** | | | | |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja