

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Teemapäevad: Vietnam

Saue Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 12.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kana-karri sidrunheinaga	175	174	13.10	9.05	13.65	4
Ahjuportgandi ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	80	31	1.91	0.26	6.30	
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
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kõrvits	120	24	0.96	0.12	5.76	
	Kokku:	868	34.20	26.05	127.72	
Kookosene köögiviljakarri	175	139	3.93	7.68	13.86	1;7

Tuesday, 13.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami moodsed sealiha	60	147	13.14	10.11	0.98	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku:	893	36.28	33.32	114.35	
Aasiapärase kikerhernepada kookospiimaga	175	213	7.86	9.74	18.88	

Wednesday, 14.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	400	298	20.92	28.54	25.53	4
Mango-kookoskreem laimiga	160	281	3.11	20.15	22.24	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Pähklisegu	10	58	2.41	4.96	2.00	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
Hernemääre	30	38	2.17	0.27	7.21	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku:	874	37.14	58.26	86.51	
Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega	400	174	7.28	1.23	33.23	1;4;7;9
Mango-kookoskreem laimiga	160	281	3.11	20.15	22.24	2
	Kokku:	845	33.27	24.23	124.29	

Thursday, 15.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	60	86	12.94	3.29	1.11	1;4;7
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised herned	120	88	6.55	0.50	17.14	
Keedetud pärl kuskuss	120	178	6.14	1.56	34.99	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Hlinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku:	876	39.39	24.82	128.32	

Kapsa, seente ja tofu hautis	175	53	2.65	7.85	12.30	1;7;9
Friday, 16.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	175	135	10.63	6.36	7.98	1;4;7
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Peet, hapukapsas, porrulauk, jöhvikad	80	24	1.02	0.30	4.78	
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
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku:	845	33.27	24.23	124.29	
Baklažaan köögiviljadega ingveri-küüslaugukastmes	400	141	4.46	2.82	25.08	1;7;9

Nädala keskmine:	871	36.06	33.34	116.24
10 päeva keskmine:	862	37.63	29.64	116.40

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.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.