

Koolilõuna nädalamenüü 05.02.2024 - 09.02.2024

Võru Gümnaasium

Monday, 5. February		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov		150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud brokoli		80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar		80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat värskel tomatiga		80	42	0.79	2.96	3.85	
Jääsalat, porgand, kurk, marineeritud sibul		80	36	0.73	2.17	3.75	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook		180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
		Kokku :	807	24.64	30.06	114.48	
Aedviljakarri ubadega		150	152	5.28	8.33	15.87	2

Tuesday, 6. February		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapilaff		300	436	19.39	15.90	53.97	
Rõstitud rooskapsas		80	46	2.80	2.80	3.52	
Porgandisalat apelsinidega		80	60	0.85	3.43	7.31	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas		80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		15	48	0.32	0.06	11.62	
Hibiskuse tee		180	22	0	0	5.39	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0.68	0.45	12.45	
		Kokku :	837	28.91	29.15	118.60	
Kikerhernepilaff		300	450	14.62	6.62	78.37	

Wednesday, 7. February		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhefileetükid seesamiseemnetega		60	120	11.32	8.36	0.09	11;4
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad		80	44	0.99	1.89	7.10	
Kartulipuder		80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis		80	102	2.50	0.85	21.43	
Peedisalat sõstraga		80	48	1.24	1.80	7.00	
Hiiinakapsas, roheline hernes, brokoli, redis		80	27	2.17	0.23	5.13	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		10	32	0.21	0.04	7.75	
Piim, R 2.5%		180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1.65	0.52	24.00	
		Kokku :	907	33.36	34.24	121.28	
Kartuli panniroog brokoliga		300	246	7.65	8.33	38.78	

Thursday, 8. February		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka		350	406	17.71	17.80	45.03	
Hapukoore, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert		150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos		20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks		10	32	0.21	0.04	7.75	
Mahlajook		180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid		150	43	1.05	0.38	10.58	
		Kokku :	861	30.37	27.87	122.71	
Seljanka lihata		350	264	3.34	14.10	32.04	

Friday, 9. February		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrikana apelsiniga		150	186	10.58	12.59	8.81	
Ahju-porgandi ribad		80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud pärl kuskuss		80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Kaalika-rosinasalat		80	58	0.82	2.63	8.80	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu		80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		15	48	0.32	0.06	11.62	
Roheline tee		180	29	0	0	7.19	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid		150	47	1.35	0.42	10.88	
		Kokku :	788	24.43	28.37	116.33	
Läätsehautis		150	152	9.51	1.38	22.96	2

Nädala keskmine :	840	28.34	29.94	118.68
10 päeva keskmine :	838	28.39	29.80	118.19

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.

Koolilõuna nädalamenüü 12.02.2024 - 16.02.2024

Võru Gümnaasium

Monday, 12.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognese	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Kapsas, oad, redis, peet	80	22	1.08	0.12	4.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	799	30.23	27.80	112.62	
Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9

Tuesday, 13.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kirju punasekapsasalat	80	40	0.91	2.21	5.10	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	822	24.80	27.33	122.76	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Wednesday, 14.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid kanaga	300	414	18.91	11.54	58.12	1
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.54	0.32	7.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	823	28.33	25.29	123.35	
Köögivilja -nuudlivokk	300	234	7.34	7.86	28.32	1

Thursday, 15.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	350	345	18.53	14.58	37.92	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	788	25.49	26.10	115.80	
Hernesupp lihata	350	312	8.27	14.99	39.36	1

Friday, 16.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.76	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja salatitehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	808	26.56	32.11	111.46	
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	

Nädala keskmine :	808	27.08	27.73	117.2
10 päeva keskmine :	824	27.71	28.84	117.94

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.

Koolilõuna nädalamenüü 19.02.2024 - 23.02.2024

Eesti teemapäevad

Võru Gümnaasium

Monday, 19. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge redis	80	15	0.84	0.90	3.46	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	808	25.99	23.58	128.23	
Mögin ehk hautatud köögiviljad	150	109	3.90	4.96	14.18	1;2

Tuesday, 20. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	300	242	15.69	9.59	25.54	
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.54	0.32	7.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	794	30.13	30.10	108.13	
Ühepajatoit ubadega	300	229	5.50	11.24	27.90	

Wednesday, 21. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Räimevormiroog	150	164	17.94	7.77	5.88	1;2;3;4
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	828	32.07	20.16	132.94	
Mulgipuder	300	326	6.28	13.48	46.84	1;2

Thursday, 22. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - klimbisupp	350	464	15.78	30.77	32.95	1;2;3
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	885	31.42	39.02	103.85	
Köögiviljapüreesupp	350	142	2.98	6.48	19.16	2
Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 23. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss munaga	60	95	9.40	3.74	5.69	1;10;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Kaalika-kartulitamp	80	68	1.24	3.66	8.27	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, peet	80	25	1.33	0.21	5.05	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	816	26.29	29.03	116.25	
Kruubipuder seentega	300	403	9.22	13.22	65.43	1;2

Nädala keskmine :	826	29.18	28.38	117.88
10 päeva keskmine :	817	28.13	28.06	117.54

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.