

Koolilõuna nädalamenüü 08.01-12.01.2024

Võru Gümnaasium

Monday, 8.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulišš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
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	
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
Mandariin ja kurgi snäkid	150	31	0.98	0.15	6.90	
	Kokku :	836	24.83	31.28	117.94	
Köögivilja - läätseguulišš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Tuesday, 9.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	115	16.94	5.26	0.08	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	80	55	1.45	3.49	4.91	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	886	33.91	30.40	121.87	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1

Wednesday, 10.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
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 kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	801	25.12	27.17	118.38	
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

Thursday, 11.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	350	284	16.26	13.75	25.12	1;3
Kohupiimakreem	85	160	8.36	5.31	19.33	2
Marjakissell	85	61	0.13	0.01	14.86	
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	823	34.03	25.25	116.50	
Tomatine kartuli- ja riisisupp	350	304	4.36	14.60	40.21	

Friday, 12.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	300	290	14.39	14.32	28.45	
Aurutatud rohelistes hernes	80	56	4.16	0.32	10.88	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	813	27.32	32.67	112.24	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

Nädala keskmine :	832	29.04	29.35	117.39
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.

Koolilõuna nädalamenüü 15.01-19.01.2024

Võru Gümnaasium

Monday, 15.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
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 sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	869	31.83	31.38	120.38	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

Tuesday, 16.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada seente ja hapukoorega	150	135	11.71	7.12	6.25	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	812	25.51	27.15	119.98	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

Wednesday, 17.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Bechamel kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Hautatud hapukapsas	80	75	0.87	2.97	11.41	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Porgandi - lillkapsasalat	80	54	0.83	3.48	5.84	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
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	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	862	29.35	31.34	122.01	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Thursday, 18.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene lõhesupp munaga	350	314	14.08	20.66	19.21	2;3;4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2
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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	786	23.01	32.78	101.65	
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	350	175	7.43	6.97	22.17	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 19.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	448	21.22	19.19	47.62	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
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	
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
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	863	31.09	29.21	121.84	
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	300	359	7.61	16.81	45.36	1

Nädala keskmine :	839	28.16	30.37	117.17
10 päeva keskmine :	836	28.60	29.86	117.28

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 22.01-26.01.2024

Võru Gümnaasium

Monday, 22.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	813	26.86	22.82	131.02	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

Tuesday, 23.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-kartuli-kapsa vormiroog	300	349	15.10	20.54	27.35	2;3
Aurutatud rohelistes herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
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	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	815	27.11	36.43	102.72	
Kartulivormiroog	300	345	15.64	7.53	54.98	10;2;3

Wednesday, 24.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhfeileetükid	60	141	13.39	9.63	0.44	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis köögiviljadega	80	102	2.50	0.85	21.43	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	891	29.93	33.29	122.01	
Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	

Thursday, 25.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	350	269	10.60	14.23	25.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jogurti - maasikatarretis	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	829	25.98	29.35	116.51	
Köögiviljaborš (lihata)	350	221	3.26	10.92	28.23	

Friday, 26.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkunilihatükid	60	91	12.32	4.51	0.42	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	818	28.41	28.44	116.04	
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

Nädala keskmine :	833	27.66	30.07	117.66
10 päeva keskmine :	836	27.91	30.22	117.42

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 29.01-02.02.2024

Võru Gümnaasium

Monday, 29.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
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	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	80	20	0.78	0.20	4.68	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	838	26.57	26.71	127.16	
Hautatud kõögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Tuesday, 30.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pastaroog sealiha ja šampinjoniidega	300	342	16.08	20.22	25.48	1
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Kapsasalat porgandiga	80	23	0.82	0.22	5.27	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	80	33	1.24	0.32	6.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	800	25.94	33.79	102.49	
Makaroniroog juustuga	300	527	20.08	20.12	65.30	1;2;3

Wednesday, 31.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1;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
Jääkapsasalat tilliga	80	38	0.91	2.97	2.49	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	830	27.13	30.37	116.89	
Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1

Thursday, 1.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - kõögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Kohupiimavorm	150	267	10.83	5.75	38.42	1;2;3
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	799	28.87	23.94	114.51	
Kõögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	

Friday, 2.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - kana ja rohelistes ubadehautis tomatiga	300	406	18.99	12.54	56.58	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Porgand, kaalikas, redis, salatitehede segu	80	20	0.88	0.98	4.84	
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	911	33.69	33.42	127.40	
Kartuli ja riisipajarook punaste läätsedega	300	459	13.71	17.62	62.24	

Nädala keskmine :	836	28.44	29.65	117.69
10 päeva keskmine :	835	28.05	29.86	117.68

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