

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
Röstitud 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	
Toorsalat	80	15	0.84	0.90	3.46	
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	
Leib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / köögivilj	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
Uhepajatoit kanaga	300	242	15.69	9.59	25.54	
Aurutatud rohelistes herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Valge redise - hapukoososalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Toorsalat	80	37	1.54	0.32	7.38	
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	
Leib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / köögivilj	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	794	30.13	30.10	108.13	
Uhepajatoit 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
Röstitud 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	
Toorsalat	80	32	1.66	0.26	6.80	
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	
Leib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / köögivilj	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	
Leib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / köögivilj	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
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 23. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	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	
Kartuli-kaalikaitamp	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	
Toorsalat	80	25	1.33	0.21	5.05	
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	
Leib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / köögivilj	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	816	26.29	29.03	116.25	
Krubiipuder 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