

Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik	300	418	10.51	17.00	58.91	
Röstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :	832	21.53	30.50	125.60		

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurvilja - hernepeada	200	146	4.50	7.82	17.06	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	7	51	0.01	5.59	0.32	10
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	250	83	2.25	0.70	19.12	
Kokku :	790	21.48	26.38	125.84		

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri	200	208	6.51	13.34	15.69	
Aurutatud rohelistes oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	2	6	0.04	0.01	1.55	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	250	91	1.75	0.88	22.38	
Kokku :	789	21.78	26.95	122.16		

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaunviljapüreesupp	400	566	25.26	22.70	81.01	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mango-riisi puding	110	91	1.46	0.67	20.02	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	250	63	1.00	0.57	15.00	
Kokku :	794	30.22	26.80	126.12		

reede, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisnuudlid brokoli ja hernepestoga	300	385	9.82	11.52	62.16	8
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	818	21.96	29.49	123.91		

Nädala keskmine :	804	23.39	28.02	124.73
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 11.11.2024 - 15.11.2024

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Roheline ratatouille	200	48	2.79	0.42	9.88	9
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	14	102	0.03	11.18	0.64	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	802	22.65	28.45	122.60		

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernepilaff	300	450	14.62	6.62	78.37	
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	836	23.19	26.59	127.39		

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerherne vokiroom	200	135	4.75	5.92	16.88	
Küpsetatud kaalikapulgad	100	55	1.23	2.37	8.88	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	100	167	4.68	3.85	27.30	1;3
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	8	58	0.02	6.39	0.36	10
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	807	21.46	27.15	125.66		

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	400	244	9.96	9.55	37.24	
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	11
Mahlane õunakook	120	250	3.23	9.52	38.66	1
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	250	154	3.10	2.64	35.78	
Kokku :	794	21.75	30.25	125.00		

reede, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta peedikreemiga	300	325	10.81	3.06	62.71	1
Aurutatud rohelised herned	100	70	5.20	0.40	13.60	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	20	146	0.04	15.98	0.91	10
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	808	24.17	25.99	124.99		

Nädala keskmine :	809	22.64	27.69	125.13
10 päeva keskmine :	807	23.02	27.86	124.93

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 18.11.2024 - 22.11.2024

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernekaste	200	281	7.91	14.41	26.19	
Rõstitud rooskapsas	100	58	3.50	3.50	4.40	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kapsa-porgandi salat	80	44	0.95	1.84	6.89	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :	834	24.77	27.13	125.86		

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri kikerherneestega	200	155	5.18	8.48	16.36	
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	802	21.49	26.39	127.15		

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa-riisiroog kookospiimaga	300	313	7.12	11.64	49.37	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Pähklid ja rosinad näksimiseks	5	22	0.69	1.16	2.36	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :	818	21.63	29.93	126.12		

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernesupp	400	442	19.78	18.84	46.23	
Mannavaht jõhvikatega	100	139	1.57	0.24	32.70	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	30	133	4.16	6.98	14.13	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	866	28.77	28.00	126.21		

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrarooog köögiviljadega	300	370	10.52	10.93	60.16	
Ahjuporgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	795	23.33	27.07	123.50		

Nädala keskmine :	823	24	27.7	125.77
10 päeva keskmine :	816	23.32	27.70	125.45

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 25.11.2024 - 29.11.2024

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - läätseguljašš	200	276	10.32	10.83	31.57	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	100	167	4.68	3.85	27.30	1;3
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	7	51	0.01	5.59	0.32	10
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	2	6	0.04	0.01	1.55	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	250	70	1.62	0.70	16.88	9
Kokku :	842	24.99	27.42	126.62		

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Baklažanihautis köögiviljadega	200	143	2.20	10.40	12.13	
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja salatitehne snäkid	250	76	2.10	2.76	18.66	
Kokku :	787	21.69	28.21	125.49		

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüree pastaroog brokoliga	300	298	7.90	12.15	40.17	1;2
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	807	21.49	27.80	124.58		

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp sulajuustuga	400	460	24.63	19.83	47.08	2
Puuviljakissell	120	79	0.26	0.08	19.33	
Vahustatud kaerakreem	20	54	0.02	5.60	1.10	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	250	168	2.75	0.75	39.50	
Kokku :	851	30.25	27.44	123.84		

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa-kõrvitsahautis maisiga	200	259	10.05	10.65	35.78	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	100	49	1.23	2.19	7.00	
Keedetud riis köögiviljadega	100	127	3.12	1.06	26.79	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	815	21.90	29.24	127.20		

Nädala keskmine :	820	24.06	28.02	125.55
10 päeva keskmine :	822	24.03	27.86	125.66

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.