

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 |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-koorekaste | 200 | 179 | 12.77 | 10.30 | 9.43 | 1;2 |
| 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 | |
| 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 | 14 | 78 | 0.16 | 8.53 | 0.34 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| 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 porgandi snäkid | 250 | 172 | 2.75 | 0.88 | 40.00 | |
| Kokku : | 823 | 28.21 | 26.74 | 122.67 | | |

| teisipäev, 5.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Taipärane karri sealihaga | 200 | 267 | 12.82 | 21.01 | 9.47 | |
| 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 | |
| Koorene porgandisalat | 80 | 28 | 0.97 | 0.48 | 5.87 | 2 |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad | 80 | 25 | 1.00 | 0.32 | 5.60 | |
| Kastmevalik salatitele | 2 | 11 | 0.02 | 1.22 | 0.05 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 20 | 65 | 0.42 | 0.08 | 15.50 | |
| 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 punasekapsa snäkid | 250 | 83 | 2.25 | 0.70 | 19.12 | |
| Kokku : | 823 | 26.64 | 30.13 | 119.94 | | |

| kolmapäev, 6.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga | 60 | 109 | 12.22 | 4.19 | 5.24 | 1;2;3 |
| Koorekaste tilliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.63 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised 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 | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| 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 kaalika snäkid | 250 | 91 | 1.75 | 0.88 | 22.38 | |
| Kokku : | 826 | 28.69 | 26.46 | 124.37 | | |

| neljapäev, 7.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Tomatine kartuli- riisisupp hakklühaga | 400 | 435 | 13.52 | 23.34 | 43.93 | |
| Mango - chia magustoit | 150 | 107 | 4.57 | 4.33 | 14.27 | 2 |
| Marja toormoos | 30 | 19 | 0.16 | 0.02 | 4.51 | |
| 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 kurgi snäkid | 250 | 63 | 1.00 | 0.57 | 15.00 | |
| Kokku : | 812 | 22.47 | 29.56 | 117.79 | | |

| reede, 8.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Ahjus küpsetatud valge kalafilee | 60 | 52 | 11.72 | 0.38 | 0.31 | 10;4 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| Rõstitud juurseller | 100 | 58 | 1.63 | 3.27 | 7.00 | 9 |
| Keedetud kartulid | 100 | 104 | 2.66 | 0.14 | 23.66 | |
| Keedetud täistera riis/keedetud riis | 100 | 125 | 2.36 | 1.37 | 25.10 | |
| Peedisalat köömnetega | 80 | 51 | 1.39 | 1.94 | 7.07 | |
| Jääsalat, mais, redis, kaalikas | 80 | 32 | 1.22 | 0.28 | 6.90 | |
| Kastmevalik salatitele | 17 | 95 | 0.20 | 10.35 | 0.41 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 250 | 83 | 1.88 | 0.75 | 20.00 | |
| Kokku : | 806 | 28.33 | 27.03 | 117.57 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 818 | 26.87 | 27.98 | 120.47 |
| 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 |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihakaste veiselihast | 200 | 212 | 14.20 | 12.48 | 11.16 | 1;2 |
| 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 | 11 | 61 | 0.13 | 6.70 | 0.27 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 4 | 13 | 0.08 | 0.02 | 3.10 | |
| 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 |
| Õun ja kaalika snäkid | 250 | 89 | 1.50 | 0.82 | 21.50 | |
| Kokku : | 800 | 29.12 | 26.41 | 117.26 | | |

| teisipäev, 12.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pasta kanalihaga | 300 | 467 | 22.31 | 15.96 | 57.69 | 1 |
| 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 | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 250 | 95 | 1.75 | 1.00 | 22.88 | |
| Kokku : | 827 | 31.08 | 28.11 | 116.93 | | |

| kolmapäev, 13.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud sealihatükid sinepiga | 60 | 112 | 12.15 | 6.75 | 0.89 | 10 |
| Koorekaste peterselliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.60 | 1;2 |
| 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 jogurtiga | 80 | 35 | 1.41 | 0.34 | 6.60 | 2 |
| Kapsas, porgand, mais, tomat | 80 | 35 | 1.16 | 0.32 | 7.50 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| 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 |
| Õun ja redise snäkid | 250 | 88 | 0.90 | 0.77 | 21.55 | |
| Kokku : | 839 | 28.99 | 27.98 | 121.95 | | |

| neljapäev, 14.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalaseljanka | 400 | 336 | 14.98 | 16.41 | 32.89 | 4 |
| Hapukoor, R 20 % | 30 | 61 | 0.84 | 6.00 | 1.08 | 2 |
| Rabarberi-rukkivaht | 100 | 121 | 1.59 | 0.36 | 28.81 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| 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 |
| Banaan ja salatilehe snäkid | 250 | 154 | 3.10 | 2.64 | 35.78 | |
| Kokku : | 798 | 24.66 | 27.85 | 120.12 | | |

| reede, 15.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha - riisiroog köögiviljadega | 300 | 456 | 16.17 | 20.79 | 52.46 | |
| 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 | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 7 | 23 | 0.15 | 0.03 | 5.42 | |
| 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 : | 794 | 28.07 | 26.54 | 117.58 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 811 | 28.38 | 27.38 | 118.77 |
| 10 päeva keskmine : | 815 | 27.63 | 27.68 | 119.62 |

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 |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Maksastrooganov | 200 | 168 | 8.80 | 9.83 | 11.49 | 1;2 |
| 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 hapukoorega | 80 | 44 | 1.07 | 2.61 | 4.81 | 2 |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad | 80 | 25 | 1.00 | 0.32 | 5.60 | |
| Kastmevalik salatitele | 9 | 50 | 0.10 | 5.48 | 0.22 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 13 | 42 | 0.27 | 0.05 | 10.07 | |
| 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 : | 792 | 792 | 26.54 | 27.32 | 117.40 | |

| teisipäev, 19.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Küpsetatud lõhetükid sidrunimahla- ja seesamiseemnetega | 60 | 169 | 11.33 | 12.18 | 3.84 | 10;11;4 |
| Bechamell kaste (valge kaste) | 100 | 70 | 3.41 | 2.37 | 9.09 | 1;2 |
| 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 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| 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 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 250 | 81 | 0.88 | 0.70 | 19.88 | |
| Kokku : | 836 | 836 | 28.85 | 27.53 | 123.49 | |

| kolmapäev, 20.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 60 | 150 | 11.48 | 11.38 | 0.79 | |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| 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 riis kõõgiviljadega | 100 | 127 | 3.12 | 1.06 | 26.79 | |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 80 | 29 | 1.11 | 1.80 | 2.42 | |
| Redis, kaalikas, porru, jõhvikad | 80 | 20 | 0.88 | 0.30 | 4.42 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| 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 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 250 | 172 | 2.75 | 0.88 | 40.00 | |
| Kokku : | 861 | 861 | 29.95 | 29.37 | 124.12 | |

| neljapäev, 21.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lihtne hakklihasupp | 400 | 323 | 15.20 | 18.61 | 25.56 | |
| Kohupiimavorm | 150 | 267 | 10.83 | 5.75 | 38.42 | 1;2;3 |
| Marjakaste | 20 | 25 | 0.09 | 0.01 | 6.00 | |
| Rosinad näksimiseks | 12 | 39 | 0.25 | 0.05 | 9.30 | |
| 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 : | 832 | 832 | 30.46 | 26.42 | 117.61 | |

| reede, 22.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud kartulid tomati ja sealihaga | 300 | 314 | 14.89 | 14.14 | 33.57 | |
| Ahju-porgandi 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 | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 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 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 250 | 83 | 1.88 | 0.75 | 20.00 | |
| Kokku : | 814 | 814 | 26.16 | 29.72 | 117.77 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 827 | 28.39 | 28.07 | 120.08 |
| 10 päeva keskmine : | 819 | 28.39 | 27.73 | 119.43 |

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 |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega | 200 | 183 | 13.36 | 11.23 | 7.47 | 1;2 |
| 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 | 39 | 0.08 | 4.26 | 0.17 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 11 | 36 | 0.23 | 0.04 | 8.52 | |
| 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 varsselleri snäkid | 250 | 70 | 1.62 | 0.70 | 16.88 | 9 |
| Kokku : | 809 | 29.52 | 27.03 | 117.32 | | |

| teisipäev, 26.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Seapraad | 60 | 133 | 12.17 | 9.38 | 0.12 | |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| 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 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | 250 | 76 | 2.10 | 2.76 | 18.66 | |
| Kokku : | 791 | 30.91 | 27.04 | 117.61 | | |

| kolmapäev, 27.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuliroog hakklihaga | 300 | 429 | 16.34 | 19.13 | 49.46 | |
| Rõstitud juurseller | 100 | 58 | 1.63 | 3.27 | 7.00 | 9 |
| Peedisalat köömnetega | 80 | 51 | 1.39 | 1.94 | 7.07 | |
| Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat | 80 | 10 | 0.42 | 0.12 | 2.03 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 20 | 65 | 0.42 | 0.08 | 15.50 | |
| 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 : | 829 | 25.00 | 29.81 | 120.70 | | |

| neljapäev, 28.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalasupp poola moodi | 400 | 277 | 13.83 | 17.15 | 19.01 | 4 |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik | 100 | 291 | 4.44 | 10.19 | 45.28 | 1;2 |
| Vaniiljekaste | 20 | 26 | 0.60 | 0.50 | 4.65 | 2 |
| 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 |
| Banaan ja kaalika snäkid | 250 | 168 | 2.75 | 0.75 | 39.50 | |
| Kokku : | 815 | 23.02 | 29.27 | 118.84 | | |

| reede, 29.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanapilaff | 300 | 436 | 19.39 | 15.90 | 53.97 | |
| Küpsetatud kõrvits aedviljadega | 100 | 49 | 1.23 | 2.19 | 7.00 | |
| 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 | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 16 | 52 | 0.34 | 0.06 | 12.40 | |
| 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 : | 799 | 27.30 | 26.48 | 117.19 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 809 | 27.15 | 27.93 | 118.33 |
| 10 päeva keskmine : | 818 | 27.77 | 28.00 | 119.21 |

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.