

## Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit lihata	300	210	3.77	9.62	29.85	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	80	36	1.44	0.28	7.22	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	789	21.41	30.30	118.33		

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder	300	291	6.18	7.10	52.41	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	1	7	0	0.80	0.05	10
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	796	21.31	30.46	118.59		

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerherne vokiroom	200	135	4.75	5.92	16.88	
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalika-kartulitamp	100	85	1.55	4.58	10.34	2
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	819	21.40	30.42	121.94		

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp läätsedega	400	327	8.32	16.82	36.74	
Mahlane kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	35	155	4.85	8.14	16.48	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	250	84	2.75	0.38	19.50	
Kokku :	813	21.55	27.48	123.99		

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad	200	179	3.00	4.60	31.90	1
Aurutatud hernes, mais	100	85	4.11	0.59	17.15	
Kartuli - lillkapsapuder	100	88	1.90	4.33	11.26	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
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	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	811	24.22	27.95	125.74		

Nädala keskmine :	806	21.98	29.32	121.72
10 päeva keskmine :	803	22.80	28.76	122.69

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

## Koolilõuna nädalamenüü 10.02.2025 - 14.02.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - kõögiviljasegadik	300	418	10.51	17.00	58.91	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Hapakapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	20	1.23	0.19	4.31	
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	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	817	22.79	29.48	124.18		

teisipäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurvilja - hernepada	200	146	4.50	7.82	17.06	
Aurutatud liilkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
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	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, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõögivilja-kikerhernekarri	200	208	6.51	13.34	15.69	
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	6	44	0.01	4.79	0.27	10
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Rosinad näksimiseks	2	6	0.04	0.01	1.55	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	250	91	1.75	0.88	22.38	
Kokku :	788	22.25	28.94	117.83		

neljapäev, 13.veebruar	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	100	82	1.32	0.61	18.20	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	789	29.55	26.71	126.51		

reede, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisinuudlid 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
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	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 :	800	23.61	28.2	123.65
10 päeva keskmine :	805	22.79	27.94	124.44

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

## Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	200	155	6.25	5.50	22.51	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	15	110	0.03	11.98	0.68	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	797	22.99	27.35	124.08		

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-läätsehautis	180	164	7.82	5.27	20.84	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud täistera riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	18	132	0.04	14.38	0.82	10
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	250	73	2.75	0.38	17.25	9
Kokku :	813	21.59	26.44	127.40		

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rõstitud köögivilja risoto kikerhernestega	300	382	8.54	9.47	64.96	
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	820	22.00	29.33	122.55		

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	400	441	16.09	13.86	66.09	1;9
Õuna -porgandikissell	100	92	0.37	0.10	22.43	
Vahustatud kaerakreem	30	80	0.03	8.40	1.65	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	15	66	2.08	3.49	7.06	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	809	21.81	27.27	126.08		

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli sin carne	200	172	6.46	5.85	25.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Keedetud täistera riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	8	58	0.02	6.39	0.36	10
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	809	21.48	27.94	126.02		

Nädala keskmine :	810	21.97	27.67	125.23
10 päeva keskmine :				

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