

## 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
Kodune sealihakaste	200	207	11.81	14.26	8.67	1;2
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	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 :	821	28.97	26.04	125.13		

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud riis	100	129	2.52	1.08	27.30	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	250	73	2.75	0.38	17.25	9
Kokku :	827	29.35	26.05	125.42		

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	457	19.00	17.92	54.59	1;2
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	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 :	849	27.98	27.69	126.02		

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik veiselihaga	400	346	12.95	19.41	32.10	1
Hapukoor, R 20 %	5	10	0.14	1.00	0.18	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 :	822	21.88	27.71	125.22		

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	200	244	11.55	13.20	19.87	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Keedetud 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	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 :	816	24.08	26.73	124.65		

Nädala keskmine :	827	26.45	26.84	125.29
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 10.02.2025 - 14.02.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	200	179	12.77	10.30	9.43	1;2
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Hapukapsasalat 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	15	84	0.17	9.13	0.36	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	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	799		29.07	26.16	118.60	

teisipäev, 11.veebru	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 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	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, 12.veebru	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 rohelistes 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	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	250	91	1.75	0.88	22.38	
Kokku :	807		28.70	26.77	119.50	

neljapäev, 13.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kartuli- riisisupp hakklhaga	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	830		22.35	29.69	122.67	

reede, 14.veebru	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
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
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	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 :	813	27.02	27.96	119.66
10 päeva keskmine :	820	26.74	27.40	122.48

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 17.02.2025 - 21.02.2025 Eesti teemapäevad

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kodune hakklihakaste</b>	200	153	11.43	8.74	7.64	1;2
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
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, mais, redis, peet	80	36	1.44	0.28	7.22	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	798	26.91	27.07	117.63		

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Seapraad</b>	60	133	12.17	9.38	0.12	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
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	13	42	0.27	0.05	10.07	
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 :	829	29.94	29.43	118.24		

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kalafilee riivleiva-kama paneeringus</b>	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
<b>Kaalika-kartulitamp</b>	100	85	1.55	4.58	10.34	2
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	7	39	0.08	4.26	0.17	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	825	26.21	27.66	122.59		

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kana - klimbisupp</b>	400	378	19.81	17.15	37.66	1;2;3
Ürdivõi	8	52	0.08	5.58	0.18	2
<b>Kama- kohupiimakreem marjadega</b>	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 :	859	31.89	26.50	125.20		

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Mulgikapsad sealihaga</b>	200	143	15.18	4.39	10.79	1
Aurutatud hernes, mais	100	85	4.11	0.59	17.15	
Kartulipuder	100	137	2.91	4.72	21.28	2
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	21	117	0.24	12.79	0.51	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	812	31.88	26.47	118.49		

Nädala keskmine :	825	29.37	27.43	120.43		
10 päeva keskmine :	819	28.20	27.70	120.05		

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.