

# Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

Taimne

## Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - läätsegujašš	200	276	10.32	10.83	31.57	
Aurutatud liilkapsas	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	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, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp odrakruubi, porgandi ja liilkapsaga	400	341	14.98	9.14	54.57	1
Vastlakukkel vahustatud kaerakreemiga	60	178	3.04	8.53	22.82	1;3
Pähklid ja rosinad näksimiseks	30	133	4.16	6.98	14.13	6
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	807	25.35	26.24	125.58		

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Roheline pastaroor	300	428	14.02	17.27	59.06	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
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	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	823	22.29	30.24	124.87		

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa- ja aedviljahautis	200	139	5.33	6.59	13.79	9
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	16	117	0.03	12.78	0.73	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	5	14	0.41	0.17	2.66	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	250	168	2.75	0.75	39.50	
Kokku :	812	21.52	26.78	126.51		

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsahautis	200	119	3.37	4.46	18.04	
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
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, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	791	21.73	28.00	123.59		

Nädala keskmine :	815	23.18	27.74	125.43
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 10.03.2025 - 14.03.2025

Taimne

## Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri kikerhernestega	200	155	5.18	8.48	16.36	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Peedisalat õunaga	80	62	0.78	3.41	7.39	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	8	58	0.02	6.39	0.36	10
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	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 kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :	797	22.71	28.27	120.71		

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljahautis ubadega	200	120	3.45	6.54	14.88	
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	27	148	6.16	11.80	6.70	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
Õun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	818	21.38	30.50	124.90		

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oakotlet	60	51	2.01	2.45	4.62	10
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud kurkumiris	100	136	2.70	1.14	28.70	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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 :	805	21.49	26.25	127.42		

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kartuli - läätsesupp	400	507	27.90	13.89	68.84	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	212	1.28	11.37	27.72	1
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 :	854	31.44	26.70	126.96		

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisipajaroog aedviljadega	300	283	8.13	7.01	47.06	
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	80	24	0.96	0.24	5.16	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	250	154	3.10	2.64	35.78	
Kokku :	807	22.02	29.84	123.85		

Nädala keskmine :	816	23.81	28.31	124.77		
10 päeva keskmine :	816	23.50	28.03	125.10		

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 17.03.2025 - 21.03.2025

Taimne

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerherne pajaroog	200	158	5.95	8.38	15.84	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
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	
Kapsasalat värskel kurgiga	80	35	0.85	2.15	3.96	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	80	19	0.80	0.26	4.44	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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 :	802	25.53	27.90	120.39		

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Täistera riisipajaroog läätsede ja köögiviljadega	300	403	13.89	12.20	59.05	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.19	5.55	
Kastmevalik salatitele	8	58	0.02	6.39	0.36	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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
Melon ja kirsstomati snäkid	250	57	1.62	0.39	12.38	
Kokku :	814	23.12	26.96	122.52		

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	200	118	4.22	6.55	10.51	9
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	19	61	0.40	0.08	14.72	
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 valge kapsa snäkid	250	80	1.62	0.70	19.12	
Kokku :	804	22.91	27.55	123.66		

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernesupp	400	385	15.22	17.40	41.92	
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	223	4.27	6.16	38.20	1
Vahustatud kaerakreem	10	27	0.01	2.80	0.55	
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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	829	23.90	29.45	120.61		

reede, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja vokiroom	200	107	2.89	5.68	13.60	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	7	51	0.01	5.59	0.32	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Pähklid ja rosinad näksimiseks	10	44	1.38	2.33	4.71	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
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	797	21.31	26.52	127.32		

Nädala keskmine :	809	23.35	27.68	122.9
10 päeva keskmine :	813	23.58	28.00	123.84

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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

# Koolilõuna nädalamenüü 24.03.2025 - 28.03.2025

Taimne

## Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljabolognese	200	83	3.43	0.54	17.15	9
Küpsetatud kaalikapulgad	100	55	1.23	2.37	8.88	
Keedetud spagetid	100	69	2.28	1.07	12.27	1
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	15	110	0.03	11.98	0.68	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
Banaan ja valge kapsa snäkid	250	160	2.88	0.62	37.12	
Kokku :	820	21.73	28.81	126.77		

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarr	200	147	3.76	6.83	17.72	
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	798	21.92	29.57	118.83		

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Täisterapasta aedviljadega	300	466	12.70	17.88	61.04	1;3
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	19	61	0.40	0.08	14.72	
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 redise snäkid	250	74	2.62	0.25	17.12	
Kokku :	809	24.25	28.36	119.21		

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhikopärane oasupp	400	313	13.84	8.94	50.36	
Marjakissell	150	108	0.23	0.02	26.22	
Vahustatud kaerakreem	30	80	0.03	8.40	1.65	
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	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	787	21.53	26.13	125.87		

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-karri värviline supertoit	300	330	8.66	10.42	48.72	
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	830	21.78	29.36	124.30		

Nädala keskmine :	809	22.24	28.45	123
10 päeva keskmine :	809	22.80	28.07	122.95

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 31.03.2025 - 04.04.2025

Taimne

## Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	200	97	2.47	4.37	13.99	
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	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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 valge kapsa snäkid	250	80	1.62	0.70	19.12	
Kokku :	804		23.18	26.92	126.82	

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Roheline ratatouille	200	82	5.09	0.58	14.88	9
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
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	23	0.80	0.26	5.40	
Kastmevalik salatitele	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	250	76	2.00	0.62	17.38	
Kokku :	816		24.43	27.11	125.40	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	
Ahjuorgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	814		22.25	29.17	125.89	

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomati - läätsesupp	400	313	11.68	13.15	35.60	9
Mahlane õunakook	105	219	2.83	8.33	33.82	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	20	89	2.77	4.65	9.42	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	250	168	2.75	0.75	39.50	
Kokku :	838		21.38	27.84	127.32	

reede, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kõogiviljad kikerhernestega	200	218	8.30	9.22	22.98	
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
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
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	4	29	0.01	3.20	0.18	10
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	825		23.53	26.28	126.76	

Nädala keskmine :	819	22.95	27.46	126.44
10 päeva keskmine :	814	22.60	27.96	124.72

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.