

## Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	200	183	13.36	11.23	7.47	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	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, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	400	394	21.18	16.66	43.34	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
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 nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	843		28.93	28.64	123.43	

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud kurkumiris	100	136	2.70	1.14	28.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	792		23.42	26.02	121.16	

neljapäev, 6.märts	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	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	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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 :	839		30.99	26.08	126.58	

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	436	19.39	15.90	53.97	
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
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	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	825		27.99	27.87	120.89	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>822</b>	<b>28.17</b>	<b>27.13</b>	<b>121.88</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>				

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

## Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	200	201	15.39	11.13	9.22	
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	11	61	0.13	6.70	0.27	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :	817	30.73	26.46	118.49		

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	300	431	17.51	14.20	57.94	1
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
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 :	789	24.98	26.67	117.51		

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud kurkumiriis	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, rohelistes oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	843	31.37	25.98	126.93		

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	400	288	14.90	14.90	25.24	4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
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 redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	797	23.53	27.65	116.98		

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.30	16.95	52.69	
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	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja salatitele snäkid	250	154	3.10	2.64	35.78	
Kokku :	801	28.02	29.09	118.29		

Nädala keskmine :	809	27.73	27.17	119.64
10 päeva keskmine :	816	27.95	27.15	120.76

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 17.03.2025 - 21.03.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	200	235	13.08	15.36	11.37	2
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
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	4	22	0.05	2.44	0.10	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	821	29.06	27.53	120.17		

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	128	12.19	8.41	0.91	
Tomatikaste	100	56	1.38	1.66	9.49	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.19	5.55	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 kirsstomati snäkid	250	57	1.62	0.39	12.38	
Kokku :	825	27.83	26.30	122.52		

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	200	248	9.92	19.28	10.71	
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	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
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 :	817	24.73	30.68	118.70		

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	400	385	19.33	15.20	43.91	9
Maasikakreem riisiga	100	187	1.80	9.34	23.52	2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	818	24.37	26.14	124.93		

reede, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	2
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	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	821	27.82	26.54	122.82		

Nädala keskmine :	820	26.76	27.44	121.83
10 päeva keskmine :	815	27.25	27.31	120.74

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 24.03.2025 - 28.03.2025

## Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	200	219	14.73	10.77	16.16	
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	16	89	0.19	9.74	0.39	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	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 :	832		28.27	27.20	123.90	

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjused küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	2
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Ahjused kartulid 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	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	827		31.47	28.30	118.18	

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroid sealihaga	300	431	17.51	14.20	57.94	1
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	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	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 :	807		30.68	27.17	117.78	

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	400	377	21.44	24.48	19.12	2;4
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
Rosinad näksimiseks	40	129	0.84	0.16	31.00	
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 porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	850		31.43	28.52	119.74	

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	359	15.75	11.18	50.53	
Ahjused kõrvitsakuubikud	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	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
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 nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	795		26.20	26.01	121.75	

Nädala keskmine :	822	29.61	27.44	120.27
10 päeva keskmine :	821	28.19	27.44	121.05

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.

## Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

### Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	200	260	13.56	18.10	11.57	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	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	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 valge kapsa snäkid	250	80	1.62	0.70	19.12	
Kokku :	845		30.57	27.70	125.23	

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	200	208	13.75	8.58	18.79	
Aurutatud liilkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
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	12	67	0.14	7.31	0.29	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
Melon ja porgandi snäkid	250	76	2.00	0.62	17.38	
Kokku :	827		29.22	26.98	121.04	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tandoori kana	60	98	12.03	4.38	1.78	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	2
Ahju-porgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
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 nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	825		27.54	27.18	121.71	

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	400	326	14.08	16.77	30.68	
Hapukoore, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	16	52	0.34	0.06	12.40	
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 redise snäkid	250	168	2.75	0.75	39.50	
Kokku :	823		22.25	27.86	124.23	

reede, 4.aprill	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	2
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	830		29.69	26.91	124.04	

Nädala keskmine :	830	27.85	27.33	123.25
10 päeva keskmine :	826	28.73	27.39	121.76

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.