

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025
Pelgulinna Riigigümnaasium

TAIMNE

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli sin carne	200	172	6.46	5.85	25.77	
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud spagetid	100	69	2.28	1.07	12.27	1
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	7	51	0.01	5.59	0.32	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
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 porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :		791	23.71	26.49	124.56	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid porgandi ja varsselleriga	300	400	9.62	11.77	64.37	1;9
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	4	29	0.01	3.20	0.18	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 salatilehe snäkid	250	74	1.85	2.71	17.78	
Kokku :		798	22.13	29.49	123.79	

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisipajaroog aedviljadega	350	338	9.55	8.18	56.69	
Ahju-porgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	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 redise snäkid	250	72	1.75	0.62	17.62	
Kokku :		818	23.01	28.31	124.31	

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhikopärane oasupp	400	313	13.84	8.94	50.36	
Mahlane õunakook	100	209	2.69	7.94	32.21	1
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	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :		797	23.83	26.35	126.73	

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi-riisi kotlet	60	109	2.03	3.29	18.11	
Valge kaste maitserohelisega	100	89	1.22	5.82	8.05	1
Röstitud rooskapsas	100	58	3.50	3.50	4.40	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Porgandisalat õunaga	80	55	0.61	3.10	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	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 tomati snäkid	250	76	1.38	0.76	17.88	
Kokku :		822	21.58	30.04	123.89	

Nädala keskmine :	805	22.85	28.14	124.66
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 12.05.2025 - 16.05.2025

TAIMNE

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 12.mai	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	
Peedi - kurgi salat	80	64	1.12	4.14	5.90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	12	88	0.03	9.59	0.55	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 :	791		22.87	27.30	122.85	

teisipäev, 13.mai	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	90	117	2.56	2.46	21.70	
Keedetud riis	90	116	2.27	0.98	24.57	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	16	117	0.03	12.78	0.73	10
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :	807		21.30	27.48	124.73	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne menudo hautis (Mehhiko)	300	262	9.64	4.32	44.35	1;7
Röstitud 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	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	831		23.62	28.17	124.50	

neljapäev, 15.mai	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	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	817		21.33	28.27	126.52	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri ubadega	200	203	7.04	11.10	21.16	2
Röstitud suvikõrvits	100	79	1.91	6.26	4.35	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalikasalat rabarberiga	80	42	0.75	1.79	6.73	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	837		21.96	30.02	126.15	

Nädala keskmine :	817	22.22	28.25	124.95
10 päeva keskmine :	811	22.54	28.20	124.81

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 19.05.2025 - 23.05.2025

TAIMNE

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes	300	157	6.18	1.96	30.84	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	15	110	0.03	11.98	0.68	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 porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :	830	22.00	29.67	126.06		

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurvilja - hernepada	200	146	4.50	7.82	17.06	
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	
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, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögililja-kikerhernekarri	200	208	6.51	13.34	15.69	
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	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Arbuus ja tomati snäkid	250	66	1.50	0.64	13.62	
Kokku :	791	22.79	27.53	117.29		

neljapäev, 22.mai	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	110	91	1.46	0.67	20.02	
Marja toormoos	0	0	0	0	0	
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 kurgi snäkid	250	63	1.00	0.57	15.00	
Kokku :	794	30.22	26.80	126.12		

reede, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisinuudlid brokoli ja hernepestoga	300	385	9.82	11.52	62.16	8
Rõstitud 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
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	818	21.96	29.49	123.91		

Nädala keskmine :	804	23.69	27.97	123.84
10 päeva keskmine :	811	22.96	28.11	124.40

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

Koolilõuna nädalamenüü 26.05.2025 - 30.05.2025

Pelgulinna Riigigümnaasium

TAIMNE

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Roheline ratatouille	200	48	2.79	0.42	9.88	9
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, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	14	102	0.03	11.18	0.64	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	802		22.65	28.45	122.60	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernepilaff	300	450	14.62	6.62	78.37	
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	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 porgandi snäkid	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	836		23.19	26.59	127.39	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögililja-kikerherne vokiroog	200	135	4.75	5.92	16.88	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud pasta	80	134	3.74	3.08	21.84	1;3
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	15	110	0.03	11.98	0.68	10
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 :	824		21.35	30.30	123.23	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	400	244	9.96	9.55	37.24	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	25	111	3.46	5.81	11.78	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
Banaan ja kurgi snäkid	250	143	2.25	0.50	33.00	
Kokku :	793		23.58	26.08	127.45	

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta peedikreemiga	300	325	10.81	3.06	62.71	1
Aurutatud hernes, mais	100	85	4.11	0.59	17.15	
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	20	146	0.04	15.98	0.91	10
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 :	810		22.31	27.27	123.43	

Nädala keskmine :	813	22.62	27.74	124.82
10 päeva keskmine :	809	23.16	27.86	124.33

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 02.06.2025 - 06.06.2025

Pelgulinna Riigigümnaasium

TAIMNE

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernekaste	200	281	7.91	14.41	26.19	
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	
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	22	0.01	2.40	0.14	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
Pirn ja kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :	799		23.29	26.37	120.02	

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri kikerhernestega	200	155	5.18	8.48	16.36	
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
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	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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
Õun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	791		21.84	27.41	122.15	

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa-riisiroog kookospiimaga	300	313	7.12	11.64	49.37	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :	805		22.40	30.00	122.52	

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernesupp	400	442	19.78	18.84	46.23	
Kama-mannakreem jõhvikatega	100	121	1.35	0.24	28.49	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	
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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	849		28.55	28.00	122.00	

reede, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatraroog köögiviljadega	300	370	10.52	10.93	60.16	
Ahjuporgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	791		22.90	27.47	122.27	

Nädala keskmine :	807	23.8	27.85	121.79
10 päeva keskmine :	810	23.21	27.80	123.31

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.