

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025
Pelgulinna Riigigümnaasium

Teemapäevad: Tähed taldrikul

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	200	268	12.86	18.50	12.76	
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	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	839		27.68	29.70	121.30	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	200	235	13.08	15.36	11.37	2
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Kartulipuder	100	137	2.91	4.72	21.28	2
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	3	17	0.03	1.83	0.07	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
Õun ja salatilehe snäkid	250	74	1.85	2.71	17.78	
Kokku :	814		29.31	30.59	117.47	

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	2
Ahjuporgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	129	2.52	1.08	27.30	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pirn ja redise snäkid	250	72	1.75	0.62	17.62	
Kokku :	836		28.70	29.88	119.09	

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	400	243	17.93	12.79	15.05	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	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
Õun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	841		26.95	29.35	120.35	

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
Valge kaste maitserohelise	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
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	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	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	250	76	1.38	0.76	17.88	
Kokku :	851		31.81	28.99	122.21	

Nädala keskmine :	836	28.89	29.7	120.08
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

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	200	207	11.81	14.26	8.67	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	
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	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 :		837	28.85	28.38	124.03	

teisipäev, 13.mai	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	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
Pirn ja kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :		819	27.85	26.29	124.05	

kolmapäev, 14.mai	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, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	400	373	25.17	15.30	34.81	1
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Mahlatarretis	120	132	2.58	0	29.72	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
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 :		833	31.78	26.84	119.32	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	200	244	11.55	13.20	19.87	2;4
Rõstitud 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	17	0.03	1.83	0.07	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 :		851	25.01	30.20	124.06	

Nädala keskmine :	838	28.29	27.88	123.5
10 päeva keskmine :	837	28.59	28.79	121.79

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
Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	200	179	12.77	10.30	9.43	2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :	826		27.36	26.71	124.26	

teisipäev, 20.mai	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, 21.mai	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	2
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	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Arbuus ja tomati snäkid	250	66	1.50	0.64	13.62	
Kokku :	808		28.62	26.56	116.93	

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kartuli- riisisupp hakklihaga	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 kurgi snäkid	250	63	1.00	0.57	15.00	
Kokku :	812		22.47	29.56	117.79	

reede, 23.mai	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 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 :	815	26.68	28	119.3
10 päeva keskmine :	827	27.49	27.94	121.40

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 26.05.2025 - 30.05.2025

Pelgulinna Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	200	212	14.20	12.48	11.16	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, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	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 :	800		29.12	26.41	117.26	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	300	467	22.31	15.96	57.69	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	3	17	0.03	1.83	0.07	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 porgandi snäkid	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	827		31.08	28.11	116.93	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	2
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud pasta	100	167	4.68	3.85	27.30	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	3	17	0.03	1.83	0.07	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	849		30.15	26.15	127.42	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	400	336	14.98	16.41	32.89	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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
Banaan ja kurgi snäkid	250	143	2.25	0.50	33.00	
Kokku :	821		25.13	28.03	119.72	

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	456	16.17	20.79	52.46	
Aurutatud hernes, mais	100	85	4.11	0.59	17.15	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	7	23	0.15	0.03	5.42	
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 kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	823		27.51	26.90	123.29	

Nädala keskmine :	824	28.6	27.12	120.92
10 päeva keskmine :	820	27.64	27.56	120.11

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

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	200	168	8.80	9.83	11.49	2
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	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kurgi snäkid	250	66	1.25	0.62	15.88	
Kokku :		804	26.19	26.30	122.40	

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	200	244	15.65	14.78	12.55	2;4
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	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :		828	30.11	28.78	118.11	

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	2
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Keedetud pasta	100	167	4.68	3.85	27.30	1;3
Keedetud riis köögiviljadega	100	127	3.12	1.06	26.79	
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	17	0.03	1.83	0.07	10;2
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
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :		879	30.81	29.35	127.35	

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	400	323	15.20	18.61	25.56	
Kohupiimavorm	150	267	10.83	5.75	38.42	1;2;3
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
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 :		832	30.46	26.42	117.61	

reede, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	318	15.07	14.17	34.47	
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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :		814	25.91	30.15	117.44	

Nädala keskmine :	831	28.7	28.2	120.58
10 päeva keskmine :	828	28.65	27.66	120.75

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

Allergeenide koodide loetelu menüüs

[Toitumisalast teabe esitamisel lähtume Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse \(EL\) nr 1169/2011 nõuetest.](#)

Lahtiselt müüdava toidu kohta tuleb kliendile teavet anda selle igas müügikohas.
Kindlasti peab klient saama teavet toidu nimetusest ning allergiat või talumatust põhjustavatest koostisosadest.
Allergeene ei pea välja tooma siis, kui toidu nimetus juba viitab nende sisaldusele.
Teavet koostisosade kohta võib esitada mitmel viisil – kirjalikult, suuliselt või ka mõlemat moodi.

Allergeen/kood	Allergeen
1	Gluteeni sisaldavad teraviljad nagu nisu, rukis, oder, kaer, spelta nisu, poola nisu ja nende hübriidliinid ning nendest teraviljadest valmistatud tooted, välja arvatud:
	1) nisul põhinevad glükoosisiirupid, sealhulgas glükoos;
	2) nisul põhinevad maltodekstriinid ;
	3) odral põhinevad glükoosisiirupid;
	4) teraviljad, millest valmistatakse põllumajandusliku päritoluga destillaati või etüülalkoholi piiritusjookide ja muude alkoholsete jookide valmistamiseks
2	Piim ja sellest valmistatud tooted, sealhulgas laktoos, välja arvatud:
	1) vadak, millest valmistatakse põllumajandusliku päritoluga destillaati või etüülalkoholi piiritusjookide ja muude alkoholsete jookide valmistamiseks;
	2) laktitool
3	Munad ja neist valmistatud tooted
4	Kala ja sellest valmistatud tooted, välja arvatud:
	1) kalaželatiin, mida kasutatakse vitamiini- või karotenoidipreparaatide kandjana;
	2) kalaželatiin või kalaliim, mida kasutatakse selitusainena õlles ja veinis
5	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted
6	Maapähklid ja neist valmistatud tooted
7	Sojaoad ja neist valmistatud tooted, välja arvatud:
	1) täielikult rafineeritud sojaõli ja -rasv ;
	2) sojaoast saadud looduslikud segatud tokoferoolid (E 306), looduslik D-alfa-tokoferool, looduslik D-alfa-tokoferoolatsetaat, looduslik D-alfa-tokoferoolsuktsinaat;
	3) sojaoast saadud taimeõlide fütosteroolid ja fütosteroolid;
	4) sojaoast saadud taimeõli steroolidest toodetud taimne stanoolster
8	Pähklid nagu mandlid (Amygdaluscommunis L.), sarapuupähklid (Corylusavellana), Kreeka pähklid (Juglansregia), India pähklid ehk kašupähklid (Anacardiumoccidentale), pekanipähklid (Caryaillinoiesis (Wangenh.) K. Koch), Brasiilia pähklid ehk parapähklid (Bertholletiaexcelsa), pistaatsiapähklid (Pistaciavera), makadaamia pähklid ja kolmelehise makadaamia pähklid (Macadamiaternifolia) ning neist valmistatud tooted, välja arvatud pähklid, millest valmistatakse põllumajandusliku päritoluga destillaati või etüülalkoholi piiritusjookide ja muude alkoholsete jookide valmistamiseks
9	Seller ja sellest valmistatud tooted
10	Sinep ja sellest valmistatud tooted
11	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted
12	Lupiin ja sellest valmistatud tooted
13	Vääveldioksiid ja sulfitid, kui nende sisaldus väljendatuna SO2-na on suurem kui 10 mg/kg või 10 mg/l
14	Molluskid ja neist valmistatud tooted