

Koolilõuna nädalamenüü 03.11.2025 - 07.11.2025

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	200	212	14.52	11.42	13.22	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	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	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
Kokku :	899	31.31	26.93	137.70		
Juurvilja - hernepada	200	87	4.22	1.60	15.97	

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud lillkapsas	100	24	1.76	0.22	5.06	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	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	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 punasekapsa snäkid	250	83	2.25	0.70	19.12	
Kokku :	845	31.46	30.94	116.17		
Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (vegan)	300	227	6.02	11.69	30.15	9

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanaröög	200	112	13.86	1.42	11.65	
Aurutatud rohelised oad	100	29	1.78	0.10	6.72	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud pärl kuskuss	100	130	4.48	1.20	25.52	1
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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
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
Pirn ja kaalika snäkid	250	91	1.75	0.88	22.38	
Kokku :	853	36.23	28.23	123.45		
Köögivilja-kikerhernekarri	200	176	7.31	8.25	18.69	

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone veisehakklihaga	300	260	16.46	5.71	36.38	1;9
Mango-riisi puding	150	180	4.33	2.48	35.88	2
Marja toormoos	30	27	0.26	0.03	5.92	
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
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 :	851	34.43	29.38	116.75		
Kaunviljapüreesupp kookoskreemiga	300	119	5.34	5.27	16.95	
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	11
Mango-riisi puding (vegan)	150	123	1.99	0.92	27.30	
Marja toormoos	30	27	0.26	0.03	5.92	

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64	10;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	9
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	824	33.24	27.65	115.53		
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

Nädala keskmine :	854	33.33	28.63	121.92
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 10.11.2025 - 14.11.2025

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	200	190	12.44	10.78	11.21	1;2
Aurutatud brokoli	100	34	3.37	0.37	5.88	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	838	31.71	31.36	115.38		
Roheline ratatouille	200	133	8.65	0.75	22.12	9

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	300	507	27.52	20.18	53.14	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	100	35	1.20	0.65	7.20	
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	0.06	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 porgandi snäkid	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	847	36.91	30.70	110.62		
Kikerhernepilaff	300	401	14.48	3.58	72.79	

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	117	16.35	5.31	0.88	10
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	100	40	1.15	0.84	8.40	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
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	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 :	844	33.61	29.62	116.53		
Köögivilja-kikerherne vokiroom	200	82	3.93	1.73	13.19	

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	189	15.64	9.68	10.22	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
Pähklisegu	30	173	7.34	14.56	5.06	6;8
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 valge kapsa snäkid	250	160	2.88	0.62	37.12	
Kokku :	821	32.38	33.65	101.52		
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (vegan)	300	110	3.46	5.39	15.51	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	

reede, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni ragu sidruniga	200	82	11.28	2.43	4.45	9
Aurutatud rohelised herned	100	74	5.46	0.42	14.28	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
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	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	32	176	7.30	13.99	7.95	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 kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	858	35.07	29.82	121.05		
Pasta peedikreemiga (vegan)	300	331	10.73	3.88	62.31	1

Nädala keskmine :	842	33.94	31.03	113.02
10 päeva keskmine :	848	33.64	29.83	117.47

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 17.11.2025 - 21.11.2025

Teemapäev: Läti iseseisvuse päev

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	200	168	11.37	10.19	8.09	1;2
Rõstitud rooskapsas	100	58	3.50	3.50	4.40	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	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	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	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 :	810	31.20	29.82	111.82	
Köögivilja - läätsegujašš	200	207	12.70	2.04	30.87	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-kartulivorm	300	345	26.04	13.87	30.22	2;3
Rõstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	9
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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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 :	810	37.83	36.52	90.60	
Tatrarooq köögiviljadega (vegan)	300	335	11.18	4.70	64.77	

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.79	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	100	24	1.76	0.22	5.06	
Keedetud pasta	100	143	4.68	1.10	27.30	1;3
Keedetud riis köögiviljadega	100	113	2.87	0.80	24.06	
Hiinakapsasalat värskel 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	0.06	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	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	250	172	2.75	0.88	40.00	
	Kokku :	900	36.20	29.90	124.89	
Suvikõrvitsa-riisiroog kookospiimaga	300	277	6.71	11.13	42.40	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkuniliha	300	118	12.44	1.57	14.11	
Kohupiimavorm	150	267	10.83	5.75	38.42	1;2;3
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
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 :	820	37.24	28.74	103.60	
Kikerhernesupp	300	337	16.46	11.76	36.98	
Kama-mannakreem jõhvikatega	100	121	1.35	0.24	28.49	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	

reede, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	200	265	17.85	15.94	12.50	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	100	50	1.39	1.02	10.44	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
	Kokku :	836	32.07	27.23	121.17	
Aedvilja panniroog	300	181	5.37	2.14	37.89	

Nädala keskmine :	835	34.91	30.44	110.42
10 päeva keskmine :	839	34.43	30.74	111.72

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 24.11.2025 - 28.11.2025

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	200	205	14.55	11.36	11.63	1;2
Aurutatud lillkapsas	100	24	1.76	0.22	5.06	
Keedetud pasta	100	143	4.68	1.10	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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
	Kokku :	860	32.51	30.67	119.65	
Kikerhernekaste (vegan)	200	281	7.91	14.41	26.19	

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	60	162	14.90	11.50	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	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	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kõrvitsa snäkid	250	78	1.50	0.62	19.25	
	Kokku :	878	35.09	31.20	120.82	
Oa- ja aedviljahautis	200	139	5.33	6.59	13.79	9

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Ahjukõrvitsakuubikud	100	35	1.20	0.65	7.20	
Keedetud kurkumiriis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	36	198	8.21	15.74	8.94	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 :	871	32.43	31.30	121.83	
Suvikõrvitsahautis	200	92	3.41	1.48	17.98	

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	319	22.56	5.16	48.98	1
Mahlane õunakook	120	305	3.41	8.96	52.72	1;2
Pähklisegu	10	58	2.45	4.85	1.68	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	250	143	2.25	0.50	33.00	
	Kokku :	885	32.44	20.31	147.89	
Hernesupp lillkapsaga	300	243	11.58	1.20	50.25	1
Mahlane õunakook (vegan)	120	252	3.23	9.53	38.66	1

reede, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	361	18.26	2.67	65.63	
Rõstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	29	159	6.61	12.68	7.20	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 :	873	32.29	29.49	126.66	
Roheline pastaroog (vegan)	300	382	12.78	13.11	58.18	1

Nädala keskmine :	874	32.95	28.59	127.37
10 päeva keskmine :	855	33.93	29.52	118.90

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.