

Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	200	205	14.55	11.36	11.63	1;2
Aurutatud liilkapsas	100	24	1.76	0.22	5.06	
Keedetud täistera pasta	100	143	4.68	1.10	27.30	1;3
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Peedisaalat köömnatega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Porgand, redis, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	16	90	0.18	9.75	0.34	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	838	32.87	30.08	112.78	
Kikerhernekaste (vegan)	200	281	7.91	14.41	26.19	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Klassikaline sealihashašlõkk	60	96	13.42	4.29	1.06	
Külm hapukoorekaste	100	105	3.06	8.61	4.05	2
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Porgand, peet, sibul, tomat	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	827	33.85	29.95	111.63	
Oa- ja aedviljahautis	200	139	5.33	6.59	13.79	9

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	200	197	16.88	9.91	10.10	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	100	35	1.20	0.65	7.20	
Keedetud kurkumiris	100	128	2.52	0.88	27.30	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandisaalat jõhvikatega	80	43	0.69	0.74	9.34	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	80	39	1.44	0.32	7.98	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	21	115	4.79	9.18	5.21	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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	839	32.38	29.81	117.11	
Suvikõrvitsahautis	200	92	3.41	1.48	17.98	

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	350	152	14.08	4.05	15.60	1
Mahlane õunakook	130	330	3.69	9.71	57.12	1;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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	200	67	2.20	0.30	15.60	
	Kokku :	812	29.90	29.80	110.21	
Värskekapsasupp läätsedega	300	205	12.17	1.01	34.61	
Mahlane õunakook (vegan)	120	252	3.23	9.53	38.66	1

reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	361	18.26	2.67	65.63	
Külm jogurtikaste	50	26	1.61	1.23	2.22	2
Rõstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	9
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	19	107	0.22	11.57	0.40	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	832	31.88	29.59	116.35	
Roheline pastaroog (vegan)	300	382	12.78	13.11	58.18	1

Nädala keskmine :	842	31.91	30.54	116.38
10 päeva keskmine :	836	32.05	30.20	115.00

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 09.03.2026 - 13.03.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	200	190	15.64	5.10	21.55	
Aurutatud brokoli	100	34	3.37	0.37	5.88	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Peedisalat õunaga	80	62	0.78	3.42	7.39	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	805	32.12	27.74	113.13		
Aedviljakarri kikerhernestega	200	183	6.80	10.49	16.87	

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	300	420	20.03	6.79	68.77	1
Külm hapukoorekaste	50	53	1.53	4.30	2.02	2
Rõstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	9
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :	860	31.27	30.58	120.84		
Aedviljahautis ubadega	200	80	3.65	1.57	15.59	

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss köögiviljadega	60	118	8.27	6.35	7.17	1;3
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Keedetud kurkumiriis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandisalat pirniga	80	33	0.59	0.70	7.10	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	886	31.01	30.96	128.21		
Oakotlet	60	90	4.40	0.98	16.86	1;10

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kõrvitsa-õunakreem	150	259	4.47	10.69	36.35	2
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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	826	33.89	32.77	103.32		
Karrine kartuli - läätseupp	300	211	13.57	0.94	37.91	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (vegan)	130	212	1.28	11.37	27.72	1

reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	300	334	18.50	2.66	59.83	
Külm jogurtikaste	50	26	1.61	1.23	2.22	2
Ahjuorgandi ribad	100	50	1.39	1.02	10.44	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	21	1.17	0.62	3.13	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	80	24	0.96	0.24	5.16	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	834	31.27	30.63	116.38		
Riisipajaroo aedviljadega	300	291	10.13	3.31	55.97	

Nädala keskmine :	842	31.91	30.54	116.38
10 päeva keskmine :	836	32.05	30.20	115.00

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 16.03.2026 - 20.03.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	200	172	13.06	8.19	11.52	2
Aurutatud brokoli	100	34	3.37	0.37	5.88	
Keedetud pasta	100	143	4.68	1.10	27.30	1;3
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	80	34	0.57	0.54	7.46	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	18	101	0.20	10.96	0.38	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	822	31.04	29.47	112.02	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	200	114	7.13	1.97	16.98	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	115	16.38	5.17	0.87	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	83	3.69	2.83	11.03	1;2
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.94	2.20	5.62	
Kastmevalik salatitele	19	107	0.22	11.57	0.40	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	856	35.94	30.02	117.15	
Täistera riisipajaroog läätsede ja köögiviljadega	300	306	12.34	3.42	57.76	

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	200	166	8.49	11.80	7.69	
Röstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	9
Keedetud odrakruup	100	113	2.90	0.70	24.78	1
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Redis, kaalikas, peet, jöhvikad	80	25	0.82	0.28	5.64	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	854	30.73	35.83	113.54	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	200	118	6.82	1.69	21.22	9

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	400	240	21.26	1.99	35.21	1;2;3
Kaerahelbe - õunakröbedik	120	303	4.82	7.62	55.30	1
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Pähklisegu	35	202	8.57	16.98	5.90	6;8
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	200	59	2.10	0.20	13.70	
	Kokku :	862	38.37	27.50	120.83	
Kikerhernesupp	400	226	12.78	1.92	35.37	
Kaerahelbe - õunakröbedik	100	252	4.02	6.34	46.09	1
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	

reede, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene ahjulõhe tilliga	180	447	20.18	38.31	5.72	2;4
Aurutatud lillkapsas	100	24	1.76	0.22	5.06	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	892	32.94	43.83	95.85	
Köögivilja vokiroom	200	70	2.81	1.66	13.21	

Nädala keskmine :	857	33.8	33.33	111.88
10 päeva keskmine :	850	32.86	31.94	114.13

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 23.03.2026 - 27.03.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	200	140	12.95	3.93	13.74	
Küpsetatud kaalikapulgad	100	40	1.15	0.84	8.40	
Keedetud spagetid	100	67	2.28	0.87	12.27	1
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jöhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	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 varsselleri snäkid	200	58	1.50	0.60	14.20	9
	Kokku :	815	33.21	31.47	110.26	
Köögiviljabolognese	200	73	3.30	0.52	15.36	9

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	200	100	13.23	1.41	9.99	9
Aurutatud brokoli	100	34	3.37	0.37	5.88	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	22	0.82	0.54	4.20	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	823	35.76	28.86	113.91	
Lillkapsa - kikerhernekarri	200	204	6.63	14.55	14.31	

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Külm jogurtikaste	50	26	1.61	1.23	2.22	2
Rõstitud punane peet ürtidega	100	56	1.92	0.74	10.44	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	80	19	1.17	0.21	3.65	
Kastmevalik salatitele	16	90	0.18	9.75	0.34	10;2
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	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	861	31.15	29.72	122.98	
Täisterapasta aedviljadega	300	355	12.95	4.64	62.34	1

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline lõhesupp kinoaga	400	302	22.45	14.99	20.34	4
Riisipuder, magustoit (Rootsi)	100	92	2.69	1.97	15.93	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
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 porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	808	38.86	38.32	81.88	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga	400	135	3.18	6.82	19.54	
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Riisipuder, magustoit (vegan)	75	59	1.10	0.50	12.28	
Marjasupp	75	30	0.21	0.02	6.66	

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrised kanakoivad	80	225	17.31	16.68	1.73	10
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Aurutatud rohelistes 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	
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Peet, porgand, jöhvikas, sibul	80	29	0.93	0.29	6.31	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	849	37.47	30.23	112.64	
Ühepajatoit lihata	300	161	4.25	2.20	33.59	

Nädala keskmine :	831	35.29	31.72	108.33
10 päeva keskmine :	844	34.55	32.53	110.11

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 30.03.2026 - 02.04.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	200	122	14.15	2.12	11.85	1;2
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Keedetud punased läätsed	100	102	8.24	0.48	16.15	
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	827	40.29	21.95	121.81	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	200	66	2.26	1.34	13.08	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-sealihahautis	200	118	11.83	4.38	9.42	
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	
Hapukapsasalat	80	22	0.87	0.58	3.58	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	810	32.32	29.70	111.36	
Roheline ratatouille	200	133	8.65	0.75	22.12	9

kolmapäev, 1.aprill	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
Ahjuporgandi ribad	100	50	1.39	1.02	10.44	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Keedetud pärl kuskuss	100	148	5.12	1.30	29.16	1
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	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	835	33.34	29.51	112.53	
Kartuli panniroog brokoliga	300	188	7.31	2.25	37.83	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	400	188	17.10	5.81	17.50	
Hapukoor, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Sidruni - kohupiimakreem	150	230	9.70	18.50	6.02	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
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	820	39.25	48.55	60.95	
Borš läätsedega	400	193	10.27	0.94	34.35	
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	

Nädala keskmine :	823	36.3	32.43	101.66
10 päeva keskmine :	827	35.80	32.08	105.00

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.