

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026
Pelgulinna Riigigümnaasium

Teemapäevad: Tähed taldrikus

10–12 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	200	249	12.59	13.09	21.23	
Röstitud juurseller	100	43	1.98	0.83	8.47	9
Keedetud pasta	100	143	4.68	1.10	27.30	1;3
Keedetud kurkumiris	100	128	2.52	0.88	27.30	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.90	0.17	4.53	
Peet, kaalikas, porru, lõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	873	31.06	30.25	126.68	
Taimne bologneseaste (hakitud soja)	200	105	8.70	1.54	14.85	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Aurutatud rohelised oad	100	29	1.78	0.10	6.72	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Peedisalat	80	37	1.24	0.56	6.73	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	837	37.25	30.24	107.83	
Makaronid porgandi ja varsselleriga	300	400	9.36	11.64	62.71	1;9

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste HENRIK OJAMAA	200	190	12.44	10.78	11.21	1;2
Ahju-porgandi ribad	100	50	1.39	1.02	10.44	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	80	16	1.02	0.26	2.94	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	23	126	5.24	10.06	5.71	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 redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	881	31.19	30.72	128.01	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	218	9.15	2.84	37.95	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT LAIDVEE	400	199	19.60	0.71	28.78	1
Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pähklisegu	50	289	12.24	24.26	8.43	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	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	802	38.66	28.22	103.06	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga KASPAR KUUSMAA	400	135	3.18	6.82	19.54	
Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Aurutatud rohelised herned	100	74	5.46	0.42	14.28	
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00	2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Porgandisalat õunaga	80	34	0.61	0.71	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	810	36.00	28.03	111.42	
Porgandi-riisi kotlet	60	109	2.03	3.29	18.11	

Nädala keskmine :	841	34.83	29.49	115.4
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 11.05.2026 - 15.05.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmapäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	200	176	12.15	10.27	9.39	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	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.78	2.18	4.84	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	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 :	813	31.45	30.01	111.69	
Herne- ja aedviljahautis	200	141	7.18	1.63	27.15	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha	200	361	25.93	26.32	5.05	2
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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
Melon ja porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
	Kokku :	894	39.60	34.13	111.49	
Läätse - oapada (vegan)	200	162	10.15	0.84	29.05	

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	200	200	16.61	9.81	11.29	2;4
Röstitud punane peet ürtidega	100	56	1.92	0.74	10.44	
Keedetud pärl kuskuss	100	148	5.12	1.30	29.16	1
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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 :	838	32.71	29.78	112.69	
Kikerherne menudo hautis (Mehhiko)	300	262	9.64	4.33	44.35	1;7

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	400	241	18.18	6.17	29.67	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	120	132	2.58	0	29.72	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	868	35.70	38.36	100.28	
Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	400	199	8.16	1.40	41.03	1;9
Õuna -porgandikissell	100	92	0.37	0.10	22.43	
Vahustatud kaerakreem	30	80	0.03	8.40	1.65	

reede, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kana-kookose pasta	300	427	20.30	16.19	54.75	1
Ahjukõrvitsakuubikud	100	35	1.20	0.65	7.20	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	804	31.22	30.34	112.55	
Röstitud köögivilja risoto kikerhernestega (vegan)	300	344	11.04	6.20	59.53	

Nädala keskmine :	843	34.14	32.52	109.74
10 päeva keskmine :	842	34.49	31.01	112.57

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 18.05.2026 - 22.05.2026 Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 18.mai	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	24	0.86	0.60	3.96	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	16	90	0.18	9.75	0.34	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	857	31.00	30.73	119.64	
Juurvilja - hernepada	200	87	4.22	1.60	15.97	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rootsi pikkpoiss	60	91	9.89	3.80	3.97	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	30	1.15	0.66	5.60	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	844	31.19	32.93	112.27	
Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (vegan)	300	227	6.02	11.69	30.15	9

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanaröög	200	112	13.86	1.42	11.65	
Aurutatud rohelistes oad	100	29	1.78	0.10	6.72	
Keedetud kurkumiriis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Keedetud täistera pasta	100	143	4.68	1.10	27.30	1;3
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
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	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	819	34.36	24.03	122.75	
Köögivilja-kikerhernekarr	200	176	7.31	8.25	18.69	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	400	221	19.23	8.37	18.49	4
Riisipuding õuna ja kaneeliga	160	212	2.70	12.36	23.04	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	830	35.27	41.92	82.87	
Kaunviljapüreesupp kookoskreemiga	400	158	7.12	7.03	22.60	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Mango-riisi puding (vegan)	150	123	1.99	0.92	27.31	
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	200	133	11.10	3.29	15.50	
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 tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Peedisalat köömetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	861	31.51	30.88	121.62	
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

Nädala keskmine :	842	32.67	32.1	111.83
10 päeva keskmine :	843	33.41	32.31	110.79

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 25.05.2026 - 29.05.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihaste 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	30	0.92	0.72	5.78	
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	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	809	31.43	30.01	110.81	
Roheline ratatouille	200	133	8.65	0.75	22.12	9

teisipäev, 26.mai	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	30	1.48	0.70	4.74	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	822	36.46	29.70	106.05	
Kikerhernepilaff	300	401	14.48	3.58	72.79	

kolmapäev, 27.mai	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	13	73	0.15	7.92	0.28	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	832	33.23	30.25	112.02	
Kõogivilja-kikerherne vokiroog	200	82	3.93	1.73	13.19	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	400	158	16.59	2.09	18.81	
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	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 valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	815	35.20	30.79	104.37	
Borš läätsedega	400	193	10.27	0.94	34.35	
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	

reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	100	12.01	3.50	4.90	1;11;2;3;4
Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
Aurutatud rohelised herved	100	74	5.46	0.42	14.28	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Keedetud täistera riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Kapsasalat tilliga	80	23	0.89	0.57	4.30	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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 kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
	Kokku :	811	32.85	26.33	116.34	
Pasta peedikreemiga (vegan)	300	331	10.73	3.88	62.31	1

Nädala keskmine :	818	33.83	29.42	109.92
10 päeva keskmine :	830	33.25	30.76	110.88

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