

# Koolilõuna nädalamenüü 01.06.2026 - 05.06.2026

## Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	200	168	11.37	10.19	8.09	1;2
Rõstitud rookapsas	100	36	3.50	1.00	4.40	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	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
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	815	32.60	30.12	110.99	
Köögivilja - läätsegujašš	200	207	12.70	2.04	30.87	

teisipäev, 2.juuni	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
Punasekapsasalat	80	38	1.23	0.56	7.76	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	828	37.51	32.19	103.72	
Tatraroo köögiviljadega (vegan)	300	335	11.18	4.70	64.77	

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidruni-küüslaugu tiivad	80	173	20.58	10.02	0.28	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
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 värse kurgiga	80	18	1.11	0.61	2.42	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	836	38.86	29.58	108.04	
Suvikõrvitsa-riisiroog kookospiimaga	300	277	6.71	11.13	42.40	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	400	253	20.85	12.91	13.62	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kohupiimavorm	150	275	11.58	6.40	38.38	1;2;3
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Pähklisegu	10	58	2.45	4.85	1.68	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 :	809	39.16	31.94	88.87	
Kikerhernesupp	400	449	21.95	15.69	49.31	
Kama-mannakreem jõhvikatega	100	121	1.35	0.24	28.49	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni ragu sidruniga	200	82	11.28	2.43	4.45	9
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
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	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	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 :	817	32.26	26.04	119.96	
Aedvilja panniroog	300	181	5.37	2.14	37.89	

Nädala keskmine :	821	36.08	29.97	106.32
10 päeva keskmine :				

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

## Koolilõuna nädalamenüü 08.06.2026 - 09.06.2026

### Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 8.juuni	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 pasta	100	143	4.68	1.10	27.30	1;3
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Porgandisalat jõhvikatega	80	43	0.69	0.74	9.34	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	823	32.48	29.60	112.31	
Kikerhernekaste (vegan)	200	281	7.91	14.41	26.19	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Klassikaline sealihašašlõkk	60	96	13.42	4.29	1.06	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud mais	100	104	3.17	0.82	21.74	
Keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	839	31.35	25.63	124.25	
Oa- ja aedviljahautis	200	139	5.33	6.59	13.79	9

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>831</b>	<b>31.92</b>	<b>27.62</b>	<b>118.28</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>826</b>	<b>34.00</b>	<b>28.80</b>	<b>112.30</b>

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