Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	175	152	10.93	7.27	10.44	1;2
Aurutatud brokoli	120	41	4.04	0.45	7.06	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	80	25	1.10	0.16	5.32	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku:	814	36.18	23.99	116.22	
Aedviljahautis ubadega	175	69	2.95	1.25	12.36	

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	111	17.62	3.91	1.31	2
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Röstitud rooskapsas	120	43	4.20	1.20	5.28	
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Jääkapsas, porgand, punane redis, kaalikas	80	19	0.68	0.14	3.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kapsas	120	29	1.32	0.24	6.48	
	Kokku:	879	40.99	28.07	117.69	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	175	214	8.37	8.88	20.42	

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Klassikaline sealihašašlõkk	60	96	13.42	4.29	1.06	
Terav tomatikaste	100	45	2.11	0.20	8.56	
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Keedetud kurkumiriis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	80	34	1.19	0.26	7.17	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	120	24	0.96	0.12	5.76	
	Kokku:	832	38.95	22.01	123.32	
Läätse ja aedviljakarri	175	365	16.29	17.56	34.29	

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	400	222	18.48	8.39	18.21	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Leivavaht	110	164	2.26	0.58	35.72	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pähklisegu	15	88	3.62	7.45	3.00	6;8
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku:	870	43.94	29.52	106.53	
Läätse-köögiviljapüreesupp (vegan)	400	285	12.80	12.16	32.58	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Puuviljasupp	130	107	0.62	0.25	25.50	
Vahustatud kaerakreem	20	54	0.02	5.60	1.10	

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	175	198	14.91	13.39	4.82	4
Röstitud punane peet ürtidega	120	67	2.30	0.89	12.53	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	80	31	1.27	0.24	6.11	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku:	863	35.93	26.07	119.03	
Kuskuss köögiviljadega	400	506	18.00	6.11	95.97	1

Nädala keskmine:	**852**	**39.2**	**25.93**	**116.56**
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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Teemapäevad: Vietnam

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kana-karri sidrunheinaga	175	174	13.10	9.05	13.65	4
Ahjuporgandi ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	80	31	1.91	0.26	6.30	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kõrvits	120	24	0.96	0.12	5.76	
	Kokku:	868	34.20	26.05	127.72	
Kookosene köögiviljakarri	175	139	3.93	7.68	13.86	1;7

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami moodi sealiha	60	147	13.14	10.11	0.98	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku:	893	36.28	33.32	114.35	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	175	213	7.86	9.74	18.88	

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	175	135	10.63	6.36	7.98	1;4;7
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	80	24	1.02	0.30	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku:	845	33.27	24.23	124.29	
Baklažaan köögiviljadega ingveri-küüslaugukastmes	400	141	4.46	2.82	25.08	1;7;9

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	400	298	20.92	28.54	25.53	4
Mango-kookosekreem laimiga	160	281	3.11	20.15	22.24	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Pähklisegu	10	58	2.41	4.96	2.00	6;8
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Hernemääre	30	38	2.17	0.27	7.21	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku:	874	37.14	58.26	86.51	
Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega	400	174	7.28	1.23	33.23	1;4;7;9
Kookospiima chia puding kiivi ja mangoga	160	252	3.22	19.52	24.37	

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	60	86	12.94	3.29	1.11	1;4;7
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised herned	120	88	6.55	0.50	17.14	
Keedetud pärl kuskuss	120	178	6.14	1.56	34.99	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku:	876	39.39	24.82	128.32	
Kapsa, seente ja tofu hautis	175	53	2.65	7.85	12.30	1;7;9

Nädala keskmine:	**871**	**36.06**	**33.34**	**116.24**
10 päeva keskmine:	**862**	**37.63**	**29.64**	**116.40**

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	175	110	10.69	3.32	9.24	
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud spagetid	120	81	2.74	1.04	14.73	1
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	40	129	0.84	0.16	31.00	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku:	820	32.55	20.47	128.39	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	175	92	7.50	1.30	12.44	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	175	150	11.36	7.13	9.71	2
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Porgand, aurutatud brokoli, valge redis, kapsas	80	21	1.21	0.17	4.08	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku:	864	33.88	24.38	130.27	
Pasta peedikreemiga (vegan)	400	554	16.33	11.33	94.84	1

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatises kastmes	175	156	19.08	6.27	6.15	
Ahjuporgandi ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Hiinakapsas, värske kurk, sibul värske, tomat	80	16	0.76	0.14	2.42	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Suvikõrvits	120	23	1.68	0.24	3.84	
	Kokku:	835	39.89	23.30	114.91	
Ühepajatoit kikerhernestega	400	290	11.88	3.63	48.92	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	400	206	20.65	5.96	18.20	4
Marjane sepikuvorm	110	213	6.92	3.72	38.18	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pähklisegu	30	175	7.23	14.90	6.00	6;8
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku:	874	48.14	33.02	97.57	
Mehhikopärane oasupp (vegan)	400	214	11.18	1.05	43.28	9
Kaerahelbe - marjakrõbedik	130	339	6.56	14.52	45.21	1

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kana poolkoib	80	139	21.54	5.59	0.32	
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Röstitud rooskapsas	120	43	4.20	1.20	5.28	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	80	34	1.29	0.22	7.07	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku:	882	50.11	26.11	115.32	
Porgandi-riisi kotlet	60	81	2.01	0.57	16.78	

Nädala keskmine:	**855**	**40.91**	**25.46**	**117.29**
10 päeva keskmine:	**863**	**38.49**	**29.40**	**116.77**

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.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.