Koolilõuna nädalamenüü 01.09.2026 - 04.09.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

teisipäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	115	16.38	5.17	0.87	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	120	124	3.81	0.98	26.08	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Värske kapsas, sibul värske, porgand, peet	80	27	0.90	0.20	5.04	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	907	38.84	26.07	129.88	
Täistera riisipajaroog läätsede ja köögiviljadega	400	407	16.18	4.42	75.39	

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	159	15.17	10.94	0.10	
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud kurkumiriis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Jääkapsas, porgand, porrulauk, kaalikas	80	21	0.88	0.20	3.90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku :	833	37.38	27.48	112.38	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	175	103	5.87	1.43	18.02	9

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	400	245	21.50	17.83	46.65	1
Kaerahelbe - marjakrõbedik	110	274	5.53	10.30	39.43	1;2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
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
Ürdimääre	30	72	1.83	6.86	0.98	2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	894	40.28	47.23	125.39	
Kikerhernesupp	400	225	12.58	1.82	34.36	
Kaerahelbe - marjakrõbedik	110	289	5.47	12.10	39.34	1
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	

reede, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	175	145	7.37	10.30	6.44	
Aurutatud lillkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	80	24	1.30	0.18	4.76	
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	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	808	31.14	27.79	113.88	
Köögivilja vokiroog	175	60	2.25	1.35	9.79	

Nädala keskmine :	**861**	**36.91**	**32.14**	**120.38**
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 07.09.2026 - 11.09.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	175	110	10.69	3.32	9.24	
Küpsetatud kaalikapulgad	120	48	1.38	1.01	10.07	
Keedetud spagetid	120	81	2.74	1.04	14.73	1
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Hiinakapsas, värske kurk, mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
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	15	48	0.32	0.06	11.62	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kapsas	120	29	1.32	0.24	6.48	
	Kokku :	806	32.54	20.48	125.01	
Köögiviljabolognese	200	73	3.14	0.44	14.14	9

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	120	67	2.30	0.89	12.53	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Jääkapsas, porgand, valge redis, porrulauk	80	18	0.88	0.16	3.14	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	846	39.40	27.09	113.42	
Lillkapsa - kikerhernekarri	175	208	6.23	14.13	11.21	

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	400	324	24.89	8.64	38.40	
Aurutatud brokoli	120	41	4.04	0.45	7.06	
Salatilehed, kõrvits, aurutatud rohelised herned, jõhvikad	80	28	1.58	0.60	6.03	
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)	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	802	43.46	24.47	106.68	
Täisterapasta aedviljadega	400	472	16.94	6.02	81.44	1

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	400	228	20.23	8.49	17.95	4
Kohupiimakreem	85	98	5.89	2.16	13.36	2
Marjasupp	75	15	0.22	0.02	3.00	
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
Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku :	805	47.07	36.00	73.19	
Mehhikopärane oasupp (vegan)	400	214	11.18	1.05	43.28	9
Marjasupp	130	64	0.36	0.03	14.78	
Vahustatud kaerakreem	20	54	0.02	5.60	1.10	

reede, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kana poolkoib	60	104	16.15	4.19	0.24	
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Porgand, punane kapsas, tomat, porrulauk	80	21	0.98	0.20	3.84	
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)	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	826	40.63	24.73	113.27	
Kikerherne köögiviljakarri riisiga	400	498	15.53	12.65	73.74	

Nädala keskmine :	**817**	**40.62**	**26.55**	**106.31**
10 päeva keskmine :	**839**	**38.77**	**29.35**	**113.35**

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 14.09.2026 - 18.09.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	175	106	12.32	1.83	9.74	1;2
Aurutatud mais	120	124	3.81	0.98	26.08	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	803	34.57	18.24	126.89	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	175	59	1.98	1.22	11.34	

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	175	185	13.59	4.33	24.74	
Aurutatud lillkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Peet, kaalikas, jõhvikad, valge redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku :	850	34.83	21.27	131.98	
Roheline ratatouille	175	117	7.57	0.66	19.35	9

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Terav tomatikaste	100	45	2.11	0.20	8.56	
Ahjuporgandi ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Värske kapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, valge redis	80	19	1.25	0.15	3.92	
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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	803	41.00	21.03	112.90	
Kartuli panniroog brokoliga	400	251	9.75	3.00	50.44	

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	400	188	17.02	5.77	17.08	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna - odravaht	110	131	1.38	0.45	30.76	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
Spinati-toorjuustumääre	30	70	1.79	6.71	0.95	2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku :	802	34.85	32.19	95.32	
Tomati - rohelise läätsesupp	400	330	18.36	1.49	57.23	9
Mahlane õunakook (vegan)	160	318	4.03	11.91	49.69	1

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	80	136	16.20	4.83	5.85	1;11;3;4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud kurkumiriis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
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	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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	880	40.68	24.61	127.38	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	200	150	8.47	2.21	20.77	

Nädala keskmine :	**828**	**37.19**	**23.47**	**118.89**
10 päeva keskmine :	**823**	**38.91**	**25.01**	**112.60**

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 21.09.2026 - 25.09.2026
Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	175	163	12.51	8.17	10.07	1;2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud odrakruup	120	136	3.49	0.84	29.74	1
Salatilehed, sibul värske, peet, valge redis	80	23	1.01	0.50	4.39	
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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku :	848	34.80	25.89	121.39	
Bataadi - oapada	175	153	5.71	1.62	30.92	

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	175	259	16.14	17.24	10.05	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	120	48	1.38	1.01	10.07	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Peet, porgand, porrulauk, aurutatud rohelised herned	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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	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 :	829	33.46	27.52	116.19	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	400	584	23.34	6.05	109.70	1

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	112	11.47	4.51	6.50	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Porgand, aurutatud brokoli, aurutatud mais, värske kapsas	80	39	1.64	0.31	7.73	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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	
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	835	34.77	27.14	117.32	
Läätsepikkpoiss	60	87	4.44	0.47	16.41	1

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	400	225	18.50	9.57	16.87	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	160	151	9.29	3.25	20.33	1;2
Pähklisegu	25	146	6.02	12.41	5.00	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	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	807	46.09	36.42	76.19	
Karrine kartuli - läätsesupp	400	304	18.65	1.33	54.08	9
Puuviljakissell	110	82	0.22	0.07	20.10	
Vahustatud kaerakreem	20	54	0.02	5.60	1.10	

reede, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha	160	289	20.75	21.05	4.04	2
Aurutatud rohelised herned	120	88	6.55	0.50	17.14	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	80	26	1.04	0.22	5.22	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	918	42.59	31.22	119.53	
Risoto seentega	400	416	10.04	3.80	85.40	

Nädala keskmine :	**848**	**38.34**	**29.64**	**110.12**
10 päeva keskmine :	**838**	**37.77**	**26.56**	**114.51**

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 28.09.2026 - 02.10.2026

Pelgulinna Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	175	211	7.93	16.39	7.85	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	
Jääkapsas, porgand, valge redis, aurutatud rohelised herned	80	27	1.57	0.16	5.10	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	6	34	1.60	2.77	0.74	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	
Kaalikas	120	37	1.20	0.36	8.76	
	Kokku :	822	31.47	28.07	115.46	
Pilaff köögiviljadega	400	478	10.73	3.62	99.02	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	175	102	12.72	1.25	10.21	
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Keedetud rohelised läätsed	120	190	13.00	0.90	28.26	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku :	806	41.58	18.40	118.38	
Oa- ja aedviljahautis	175	122	4.66	5.76	12.07	9

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	117	16.35	5.31	0.88	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	80	36	1.40	0.58	7.64	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	120	12	0.84	0	1.68	
	Kokku :	891	39.77	34.51	109.13	
Mehhiko oapada	200	183	10.41	0.80	36.62	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aasiapärane kanasupp	400	352	27.26	24.92	61.84	1;3;4;7
Keefiritarretis	150	116	6.02	3.29	15.51	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pähklisegu	5	29	1.20	2.48	1.00	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
Karrine toorjuustumääre	30	71	1.78	6.84	0.99	2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku :	835	44.63	42.25	124.03	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	400	210	9.37	9.11	21.19	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Rabarberi-rukkivaht	85	131	1.19	0.27	31.59	1
Kaerajook	75	26	0.60	0.68	4.20	

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paneeritud heigifilee	80	165	18.36	4.38	12.60	1;4
Koorekaste peterselliga	100	132	6.00	10.61	7.22	2
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud kurkumiriis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	80	29	0.88	0.22	5.42	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku :	899	43.60	26.64	127.02	
Pasta köögiviljadega (vegan)	400	519	16.96	5.84	97.06	1

Nädala keskmine :	**851**	**40.21**	**29.97**	**118.8**
10 päeva keskmine :	**850**	**39.28**	**29.81**	**114.46**

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.