

Allergeenide koodide loetelu menüüs

[Toitumisalast teabe esitamisel lähtume Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse \(EL\) nr 1169/2011 nõuetest.](#)
Lahtiselt müüdava toidu kohta tuleb kliendile teavet anda selle igas müügikohas.
Kindlasti peab klient saama teavet toidu nimetusest ning allergiat või talumatust põhjustavatest koostisosadest.
Allergeene ei pea välja tooma siis, kui toidu nimetus juba viitab nende sisaldusele.
Teavet koostisosade kohta võib esitada mitmel viisil – kirjalikult, suuliselt või ka mõlemat moodi.

Allergeen/kood

Allergeen

1	Gluteeni sisaldavad teraviljad nagu nisu, rukis, oder, kaer, spelta nisu, poola nisu ja nende hübriidliinid ning nendest teraviljadest valmistatud tooted, välja arvatud:
	1) nisul põhinevad glükoosisiirupid, sealhulgas glükoos;
	2) nisul põhinevad maltodekstriinid ;
	3) odral põhinevad glükoosisiirupid;
2	4) teraviljad, millest valmistatakse põllumajandusliku päritoluga destillaati või etüülalkoholi piiritusjookide ja muude alkoholsete jookide valmistamiseks
	Piim ja sellest valmistatud tooted, sealhulgas laktoos, välja arvatud:
3	1) vadak, millest valmistatakse põllumajandusliku päritoluga destillaati või etüülalkoholi piiritusjookide ja muude alkoholsete jookide valmistamiseks;
	2) laktitool
4	Munad ja neist valmistatud tooted
5	Kala ja sellest valmistatud tooted, välja arvatud:
	1) kalaželatiin, mida kasutatakse vitamiini- või karotenoidipreparaatide kandjana;
6	2) kalaželatiin või kalaliim, mida kasutatakse selitusainena õlles ja veinis
	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted
7	Maapähklid ja neist valmistatud tooted
	Sojaoad ja neist valmistatud tooted, välja arvatud:
	1) täielikult rafineeritud sojaõli ja -rasv ;
	2) sojaoast saadud looduslikud segatud tokoferoolid (E 306), looduslik D-alfa-tokoferool, looduslik D-alfa-tokoferoolatsetaat, looduslik D-alfa-tokoferoolsuksinaat;
8	3) sojaoast saadud taimeõlide fütosteroolid ja fütosterolestrid;
	4) sojaoast saadud taimeõli steroolidest toodetud taimne stanoolester
	Pähklid nagu mandlid (<i>Amygdalus communis</i> L.), sarapuupähklid (<i>Corylus avellana</i>), Kreeka pähklid (<i>Juglans regia</i>), India pähklid ehk kašupähklid (<i>Anacardium occidentale</i>), pekanipähklid (<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch), Brasiilia pähklid ehk parapähklid (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistaatsiapähklid (<i>Pistacia vera</i>), makadaamia pähklid ja kolmelehise makadaamia pähklid (<i>Macadamia ternifolia</i>) ning neist valmistatud tooted, välja arvatud pähklid, millest valmistatakse põllumajandusliku päritoluga destillaati või etüülalkoholi piiritusjookide ja muude alkoholsete jookide valmistamiseks
	9
10	Sinep ja sellest valmistatud tooted
11	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted
12	Lupiin ja sellest valmistatud tooted
13	Vääveldioksiid ja sulfitid, kui nende sisaldus väljendatuna SO ₂ -na on suurem kui 10 mg/kg või 10 mg/l
14	Molluskid ja neist valmistatud tooted

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

Mustamäe Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	200	207	11.81	14.26	8.67	1;2
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	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	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	821	821	28.97	26.04	125.13	

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud riis	100	129	2.52	1.08	27.30	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 varsselleri snäkid	250	73	2.75	0.38	17.25	9
Kokku :	827	827	29.35	26.05	125.42	

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	457	19.00	17.92	54.59	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	849	849	27.98	27.69	126.02	

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik veiselihaga	400	346	12.95	19.41	32.10	1
Hapukoor, R 20 %	5	10	0.14	1.00	0.18	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	822	822	21.88	27.71	125.22	

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	200	244	11.55	13.20	19.87	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	816	816	24.08	26.73	124.65	

Nädala keskmine :	827	26.45	26.84	125.29
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 10.02.2025 - 14.02.2025

Mustamäe Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	200	179	12.77	10.30	9.43	1;2
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	20	1.23	0.19	4.31	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	799		29.07	26.16	118.60	

teisipäev, 11.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	200	267	12.82	21.01	9.47	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Koorene porgandisalat	80	28	0.97	0.48	5.87	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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	250	83	2.25	0.70	19.12	
Kokku :	823		26.64	30.13	119.94	

kolmapäev, 12.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelistes oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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	250	91	1.75	0.88	22.38	
Kokku :	807		28.70	26.77	119.50	

neljapäev, 13.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kartuli- riisisupp hakklhaga	400	435	13.52	23.34	43.93	
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	830		22.35	29.69	122.67	

reede, 14.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	52	11.72	0.38	0.31	10;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	806		28.33	27.03	117.57	

Nädala keskmine :	813	27.02	27.96	119.66
10 päeva keskmine :	820	26.74	27.40	122.48

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 17.02.2025 - 21.02.2025 Eesti teemapäevad

Mustamäe Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	200	153	11.43	8.74	7.64	1;2
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	80	36	1.44	0.28	7.22	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	4	13	0.08	0.02	3.10	
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	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	798	26.91	27.07	117.63		

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0.27	0.05	10.07	
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	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	829	29.94	29.43	118.24		

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Röstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalika-kartulitamp	100	85	1.55	4.58	10.34	2
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	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	825	26.21	27.66	122.59		

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	400	378	19.81	17.15	37.66	1;2;3
Ürdivõi	8	52	0.08	5.58	0.18	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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	250	84	2.75	0.38	19.50	
Kokku :	859	31.89	26.50	125.20		

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	200	143	15.18	4.39	10.79	1
Aurutatud hernes, mais	100	85	4.11	0.59	17.15	
Kartulipuder	100	137	2.91	4.72	21.28	2
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	21	117	0.24	12.79	0.51	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	812	31.88	26.47	118.49		

Nädala keskmine :	825	29.37	27.43	120.43		
10 päeva keskmine :	819	28.20	27.70	120.05		

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 03.02.2025 - 07.02.2025

Taimne

Mustamäe Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	200	155	6.25	5.50	22.51	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	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	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	15	110	0.03	11.98	0.68	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	797	22.99	27.35	124.08		

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-läätsehautis	180	164	7.82	5.27	20.84	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud täistera riis	100	125	2.36	1.37	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	18	132	0.04	14.38	0.82	10
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	250	73	2.75	0.38	17.25	9
Kokku :	813	21.59	26.44	127.40		

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rõstitud köögivilja risoto kikerhernestega	300	382	8.54	9.47	64.96	
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
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
Õun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	820	22.00	29.33	122.55		

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	400	441	16.09	13.86	66.09	1;9
Õuna -porgandikissell	100	92	0.37	0.10	22.43	
Vahustatud kaerakreem	30	80	0.03	8.40	1.65	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	15	66	2.08	3.49	7.06	6
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	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	809	21.81	27.27	126.08		

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli sin carne	200	172	6.46	5.85	25.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Keedetud täistera riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	8	58	0.02	6.39	0.36	10
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 redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	809	21.48	27.94	126.02		

Nädala keskmine :	810	21.97	27.67	125.23
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 10.02.2025 - 14.02.2025

Mustamäe Riigigümnaasium

Taimne

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik	300	418	10.51	17.00	58.91	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	20	1.23	0.19	4.31	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	817	22.79	29.48	124.18		

teisipäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurvilja - hernepada	200	146	4.50	7.82	17.06	
Aurutatud lillkapsas	100	26	1.92	0.24	5.52	
Ahjupartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	7	51	0.01	5.59	0.32	10
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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	250	83	2.25	0.70	19.12	
Kokku :	790	21.48	26.38	125.84		

kolmapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri	200	208	6.51	13.34	15.69	
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	6	44	0.01	4.79	0.27	10
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Rosinad näksimiseks	2	6	0.04	0.01	1.55	
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	250	91	1.75	0.88	22.38	
Kokku :	788	22.25	28.94	117.83		

neljapäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaunviljapüreesupp	400	566	25.26	22.70	81.01	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mango-riisi puding	100	82	1.32	0.61	18.20	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	250	81	0.88	0.70	19.88	
Kokku :	789	29.55	26.71	126.51		

reede, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisinuudlid brokoli ja hernepestoga	300	385	9.82	11.52	62.16	8
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	37	0.01	3.99	0.23	10
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	250	83	1.88	0.75	20.00	
Kokku :	818	21.96	29.49	123.91		

Nädala keskmine :	800	23.61	28.2	123.65
10 päeva keskmine :	805	22.79	27.94	124.44

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 17.02.2025 - 21.02.2025

Taimne

Mustamäe Riigigümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit lihata	300	210	3.77	9.62	29.85	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	80	36	1.44	0.28	7.22	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	789	21.41	30.30	118.33		

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder	300	291	6.18	7.10	52.41	1
Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	1	7	0	0.80	0.05	10
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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	250	95	1.75	1.00	22.88	
Kokku :	796	21.31	30.46	118.59		

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerherne vokiroom	200	135	4.75	5.92	16.88	
Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
Keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kaalika-kartulitamp	100	85	1.55	4.58	10.34	2
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	2	15	0	1.60	0.09	10
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	819	21.40	30.42	121.94		

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp läätsedega	400	327	8.32	16.82	36.74	
Mahlane kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Kaerajook	50	18	0.40	0.45	2.80	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	35	155	4.85	8.14	16.48	6
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	250	84	2.75	0.38	19.50	
Kokku :	813	21.55	27.48	123.99		

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad	200	179	3.00	4.60	31.90	1
Aurutatud hernes, mais	100	85	4.11	0.59	17.15	
Kartuli - lillkapsapuder	100	88	1.90	4.33	11.26	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
Kokku :	811	24.22	27.95	125.74		

Nädala keskmine :	806	21.98	29.32	121.72
10 päeva keskmine :	803	22.80	28.76	122.69

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.