

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Kool

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

vanus 10-12

понеделник, 1.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9,81	11,52	8,52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0,57	1,38	3,70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	677	22,33	22,84	97,22	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3,88	6,36	12,27	
вторник, 2.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8,84	14,42	21,61	
Marja-jogurtidessert müsliga	130	235	6,37	11,60	26,79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	660	19,42	27,95	84,28	
Köögiviljasupp valgete ubadega	350	230	4,29	11,01	29,61	
среда, 3.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalapasta	250	385	16,38	15,07	46,12	1,4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kõrvitsasalat	50	11	0,38	0,05	2,60	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1,86	1,58	21,47	
	Kokku :	682	23,82	24,45	97,17	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11,69	12,34	65,65	1
четверг, 4.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	250	218	12,11	13,32	13,17	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1,06	0,32	3,07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3,45	0,03	38,55	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	708	22,94	23,26	101,33	
Kartuli-zuccini kreemsupp	350	297	5,51	22,32	19,84	2
пятница, 5.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Ahjuporgandi ribad	100	48	1,19	1,42	8,85	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0,52	1,64	5,50	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
	Kokku :	693	25,19	26,01	96,49	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7,65	8,33	38,78	
Nädala keskmine :		684	22,74	24,9	95,3	
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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

понеделник, 8.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78	
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	50	10	0,52	0,11	2,06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	667	22,88	24,01	92,80	
Kikerhernekaste	150	182	7,02	7,81	18,39	2
вторник, 9.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse supp kanalihaga	250	319	16,93	18,05	23,24	2
Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	703	28,32	23,99	95,09	
Läätse supp sulajuustuga	350	402	21,55	17,35	41,20	2
среда, 10.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praaleemekastmes	150	172	13,73	11,58	3,66	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0,51	0,12	2,69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Punasesõstramorss	150	79	0,52	0,26	19,06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja tomati snäkid	150	44	0,68	0,43	10,20	
	Kokku :	690	25,69	23,64	96,37	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4,69	4,12	16,88	
четверг, 11.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9,36	10,26	20,56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	120	238	11,96	7,02	32,36	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	658	26,21	23,14	88,36	
Seljanka lihata	350	264	3,34	14,10	32,04	
пятница, 12.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Röstitud köögivilja risoto kanaga	250	343	16,64	11,99	42,78	2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Valge redise - hapukoosesalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	695	26,05	21,37	101,88	
Röstitud köögivilja risoto	300	430	10,98	14,56	64,63	2
	Nädala keskmine :	683	25,83	23,23	94,9	
	10 päeva keskmine :	684	24,29	24,07	95,10	

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

понеделник, 15.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9,11	10,11	7,02	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	661	22,54	23,26	96,50	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8,97	7,92	20,91	2
вторник, 16.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9,67	11,25	15,12	
Kamavaht	130	235	12,44	10,15	22,42	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	659	26,70	23,48	85,70	
Juurviljapüreesupp	300	229	4,00	15,51	20,74	2
среда, 17.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana magushapus kastmes	150	129	8,31	4,03	15,02	11
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	694	21,99	22,41	103,21	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9
четверг, 18.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine frikadellisupp	250	214	11,57	11,43	17,18	1;3;4
Keefiritarretis	130	218	5,36	2,44	43,03	2
Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
	Kokku :	683	22,80	16,01	111,74	
Hernesupp lihata	350	312	8,27	14,99	39,36	1
пятница, 19.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
Ahjuorgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	681	26,85	29,83	80,01	
Kuskuss seentega	300	295	8,31	11,83	40,80	1
	Nädala keskmine :	675	24,18	23	95,43	
	10 päeva keskmine :	679	25,01	23,12	95,17	

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

понеделник, 29.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0,51	1,33	1,56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0,46	1,39	3,08	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	660	24,79	19,77	97,60	
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3,62	0,99	14,09	
вторник, 30.Апрель	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7,58	10,16	17,99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Riisipuding	130	255	3,01	12,83	31,09	2
Kirsikaste	20	24	0,09	0,01	5,94	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	731	19,69	32,41	90,42	
Köögiviljaborš (lihata)	350	221	3,26	10,92	28,23	
четверг, 2.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	288	14,00	18,04	19,01	
Kohupiimakreem	120	172	7,91	2,79	28,30	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	691	26,95	22,70	95,62	
Kartulisupp seentega	350	174	3,43	7,50	24,29	
пятница, 3.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku :	685	23,81	24,04	97,48	
Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	
	Nädala keskmine :	692	23,81	24,73	95,28	
	10 päeva keskmine :	684	24,00	23,87	95,36	

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja