

# Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

## Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

	понеделник, 6.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste		150	176	9,81	11,52	8,52	2
Rõstitud punane peet ürtidega		50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud makaronid		50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsa - tomatisalad		50	20	0,51	1,11	2,46	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad		50	12	0,50	0,16	2,78	
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
Õun ja kurgi snäkid		150	38	0,60	0,34	9,00	
		Kokku :	687	22,33	22,72	98,84	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)		150	124	4,76	6,30	11,99	
	вторник, 7.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga		250	215	16,61	10,02	15,04	1;9
Hapukoor, R 20 %		20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjatarretis		150	160	3,42	0,02	35,71	
Vahukoor		20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0,68	0,45	12,45	
		Kokku :	680	25,87	23,17	91,94	
Talupojasupp lihata		350	171	4,02	4,24	31,04	1
	среда, 8.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis		150	186	7,44	14,46	8,03	
Aurutatud mais		50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0,88	0,22	4,12	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes		50	19	1,04	0,16	4,03	9
Kastmevalik salatitele		5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu		5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mustsõstramorss		150	80	0,41	0,15	20,07	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Õun ja paprika snäkid		150	46	0,75	0,34	11,40	
		Kokku :	656	19,09	22,72	98,87	
Värskekapsa-lätsehautis		150	137	6,52	4,39	17,37	
	четверг, 9.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp		250	317	12,93	15,84	31,50	1;9
Maasikakreem riisiga		130	244	2,34	12,14	30,58	2
Pria piimatooted		Kuni 250					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 :	734	20,13	29,70	96,80	
Köögiviljasupp kikerhernestega		350	232	4,66	11,33	29,02	
	пятница, 10.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada		150	162	12,37	8,95	8,99	4
Aurutatud brokoli		50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis		50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandisalad		50	17	0,48	0,19	3,97	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad		50	16	0,79	0,12	3,45	
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)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid		150	48	0,98	0,42	11,48	
		Kokku :	703	30,51	23,12	97,19	
Riisi-karri värviline supertoit		350	385	10,10	12,16	56,85	
		<b>Nädala keskmine :</b>	<b>692</b>	<b>23,59</b>	<b>24,29</b>	<b>96,73</b>	
		<b>10 päeva keskmine :</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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024

### Narva Pähklime Kool

vanus 10-12

понедельник, 13.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste		150	165	11,05	8,08	12,12	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud spagetid		50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedisalat		50	22	0,80	0,10	4,35	
Kapsas, porgand, mais, tomat		50	22	0,73	0,20	4,69	
Kastmevalik salatitele		10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu		10	55	2,28	4,37	2,48	11
Hibiskuse tee		150	18	0	0	4,49	
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 :	678	24,13	23,16	95,13	
Lätse ja aedviljakarri		150	271	13,15	12,69	29,38	
вторник, 14.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega		250	281	9,86	18,08	20,96	
Karamellpuding		150	148	3,29	2,70	27,51	2
Maasika toormoos		20	19	0,12	0,02	4,58	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja redise snäkid		150	53	0,54	0,46	12,93	
		Kokku :	673	18,73	23,28	97,92	
Köögiviljasupp valgete ubadega		350	230	4,29	11,01	29,61	
среда, 15.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga		250	242	11,99	11,94	23,71	
Aurutatud rohelised herned		50	35	2,60	0,20	6,80	
Hiinakapsasalat tilliga		50	19	0,81	1,15	1,65	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas		50	16	0,55	0,67	3,61	
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)		70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1,05	0,52	13,42	
		Kokku :	711	29,50	26,17	95,43	
Kartuli panniroog brokoliga		350	287	8,93	9,71	45,25	
четверг, 16.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa		250	172	8,01	9,02	15,78	4
Kohupiimavorm		100	178	7,22	3,84	25,62	1;2;3
Marjakissell		50	36	0,08	0,01	8,74	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid		150	47	1,35	0,42	10,88	
		Kokku :	648	22,81	15,81	100,95	
Kartuli-porrulaugu püreesupp		300	185	3,74	10,85	19,24	2
пятница, 17.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff		250	364	16,16	13,25	44,97	
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0,47	1,57	2,78	
Kaalikasalat jõhvikatega		50	17	0,43	0,17	4,12	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		50	11	0,60	0,09	2,19	
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)		40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1,65	0,52	24,00	
		Kokku :	727	23,80	22,18	109,45	
Oapilaff		300	426	10,44	11,80	67,67	
		Nädala keskmine :	687	23,79	22,12	99,78	
		10 päeva keskmine :	690	23,69	23,21	98,26	

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

### Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

	понеделник, 20.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov		150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Aurutatud lillkapsas		50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat hernestega		50	37	0,60	2,20	4,31	
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
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
Õun ja salatilehe snäkid		150	44	1,11	1,63	10,67	
		Kokku :	681	23,00	25,75	95,38	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga		300	447	19,14	18,70	52,54	2
	вторник, 21.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp		250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik		120	345	4,89	12,06	55,41	1;2
Vaniljekaste		20	26	0,60	0,50	4,65	2
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid		150	43	1,05	0,38	10,58	
		Kokku :	731	25,27	22,87	107,85	
Brokolipüreesupp		300	224	5,53	13,33	22,80	2
	среда, 22.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga		250	269	13,02	10,85	31,25	
Aurutatud rohelised oad		50	16	1,02	0,06	3,84	
Kaalikasalat		50	16	0,48	0,14	3,78	
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
Punasesõstramorss		150	79	0,52	0,26	19,06	
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 :	672	21,95	21,82	101,58	
Ühepajatoit kikerhernestega		300	258	6,31	12,14	31,91	
	четверг, 23.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga		250	204	8,80	10,48	19,18	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rabarberi-rukkivaht		100	121	1,59	0,36	28,81	1
Pria piimatooted		150	84	5,47	3,98	6,79	2
Piim, R 2,5%		0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid		150	101	1,65	0,45	23,70	
		Kokku :	680	21,76	20,78	103,16	
Värskekapsaborš punaste ubadega		350	210	6,34	7,77	31,60	
	пятница, 24.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta		250	318	15,07	9,94	42,25	1;2;4
Ahjuporgandi ribad		50	24	0,60	0,71	4,42	
Hiinakapsasalat paprikaga		50	19	0,71	1,13	1,85	
Peet, tomat, valge redis, porru		50	13	0,66	0,11	2,55	
Kastmevalik salatitele		10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu		5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee		150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid		150	50	1,35	0,42	11,48	
		Kokku :	698	24,55	22,58	100,69	
Roheline pastaroog		300	494	14,62	22,67	59,36	1;2
		<b>Nädala keskmine :</b>	<b>692</b>	<b>23,31</b>	<b>22,76</b>	<b>101,73</b>	
		<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>690</b>	<b>23,55</b>	<b>22,44</b>	<b>100,76</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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

# Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

## Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

понедельник, 27.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov		150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud mais		50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller		50	12	0,49	0,12	2,92	9
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)		50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0,75	0,38	9,52	
		Kokku :	679	23,37	23,55	95,33	
Bataadi - oapada		150	147	3,45	5,94	20,54	
вторник, 28.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp		250	194	10,12	11,80	13,02	4
Kakao - jogurtidessert		150	195	8,25	4,61	29,30	2
Marja toormoos		20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted		150	84	5,47	3,98	6,79	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 :	714	29,77	22,99	97,26	
Kartulipüreesupp seentega		350	235	4,26	12,91	26,17	2
среда, 29.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast		50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1,53	0,17	2,68	
Kartulipuder		50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Hapukapsasalat		50	22	0,52	0,86	3,06	
Peet, porgand, porru, rohelised herned		50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele		5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu		5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss		150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1,05	0,52	13,42	
		Kokku :	691	24,72	21,64	102,36	
Läätsepikkpoiss		60	108	4,53	2,64	16,83	1
четверг, 30.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga		250	162	10,86	8,22	12,09	2
Röstitud sepikukuubikud		10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega		150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Marja toormoos		20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid		150	50	1,35	0,42	11,48	
		Kokku :	657	27,03	13,96	104,23	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga		350	233	9,26	9,12	32,90	2
пятница, 31.Май		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto		250	337	15,95	8,94	49,18	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0,62	1,18	4,44	
Kõrvitsasalat jõhvikatega		50	24	0,35	1,57	2,59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand		50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele		10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu		10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga		150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid		150	44	1,58	0,15	10,28	
		Kokku :	688	24,44	23,60	98,18	
Köögiviljarisoto		300	421	7,42	13,24	69,18	
		<b>Nädala keskmine :</b>	<b>686</b>	<b>25,87</b>	<b>21,15</b>	<b>99,47</b>	
		<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>689</b>	<b>24,59</b>	<b>21,96</b>	<b>100,60</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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.