

Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

понеделник, 3.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	50	17	1,04	0,14	3,48	
Kastmevalik salatitele	13	73	0,13	7,88	0,61	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	665	22,96	22,19	95,98	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9
вторник, 4.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7,70	14,15	24,36	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5,61	4,71	31,63	1;2
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	701	23,15	24,80	99,19	
Kreemine püreesupp	350	172	4,50	10,20	16,92	2
среда, 5.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Punasekapsa - paprikasalat	50	25	0,80	1,35	2,97	1;7
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	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	669	23,65	21,48	98,35	
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4,23	7,49	15,33	
четверг, 6.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12,65	12,71	22,18	
Напукор, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Keefiritarretis	120	201	4,94	2,25	39,72	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0,18	0,06	6,17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	677	21,62	20,21	103,44	
Kartulipüreesupp seentega	350	235	4,26	12,91	26,17	2
пятница, 7.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	250	444	17,10	19,43	49,81	1
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Kaalikas, marineeritud sibul, herned, peet	50	28	0,57	1,38	3,70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,82	0,14	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	740	23,83	28,53	98,26	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11,69	12,34	65,65	1
Nädala keskmine :		690	23,04	23,44	99,04	
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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 10.06.2024 - 13.06.2024

Narva Pähklimäe Kool

vanus 10-12

понеделник, 10.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26	0,49	1,85	2,40	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	50	15	0,68	0,10	3,29	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,82	0,14	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	674	21,55	21,82	99,82	
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7,74	8,13	23,68	
вторник, 11.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10,82	13,42	18,58	1;9
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	698	29,14	22,76	96,08	
Hernesupp lihata	350	312	8,27	14,99	39,36	1
среда, 12.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-riisiroog ürtidega	250	303	16,29	9,27	39,14	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Hiinakapsas, hapukurk, mais, brokoli	50	22	0,89	0,18	4,30	
Kastmevalik salatitele	13	73	0,13	7,88	0,61	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0,82	0,46	10,72	
	Kokku :	694	26,26	22,36	98,74	
Risoto seentega	300	312	6,21	11,27	47,63	
четверг, 13.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	238	9,87	14,86	17,71	2;4
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vaniljekaste	30	39	0,91	0,75	6,98	2
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0,82	0,46	10,72	
	Kokku :	673	23,85	22,97	94,16	
Minestroone supp (lihata)	400	276	4,59	16,57	29,07	1;9
	Nädala keskmine :	685	25,2	22,48	97,2	
	10 päeva keskmine :	688	24,12	22,96	98,12	

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.

Kool

Koolisöökla juhataja