

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 30.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8,52	6,55	5,45	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Punasekapsasalat	50	35	0,81	2,35	3,11	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1,04	0,14	3,48	
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	645	22,69	19,46	97,99	
Suvikõrvitsahautis	150	89	2,52	3,35	13,53	

вторник, 31.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1,06	0,54	3,05	2
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0,51	1,33	1,56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0,46	1,39	3,08	
Vesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	688	25,28	27,02	88,90	
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4,23	7,52	15,48	

среда, 1.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Heik tilli ja sidrunimahlaga	50	89	10,49	5,23	0,09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Kapsa-porgandi salat	50	28	0,60	1,15	4,34	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	681	24,90	25,84	91,13	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372	15,95	15,58	43,78	2

четверг, 2.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Õuna - odravaht	100	125	1,18	0,43	29,32	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (4 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	782	26,33	24,19	115,61	
Seljanka lihata	250	188	2,35	10,07	22,73	

пятница, 3.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	13	0,56	0,11	2,71	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	592	20,92	20,39	84,63	
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

Nädala keskmine :	678	24,02	23,38	95,65
10 päeva keskmine :	689	24,28	23,51	97,53

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

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 6.Июнь	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 riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0,64	0,61	3,56	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku :	683	22,80	24,43	96,99	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2,82	0,63	13,29	

вторник, 7.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13,83	13,65	13,56	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3,19	3,37	15,28	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (4 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	725	23,36	27,75	96,92	
Värskekapsasupp lihata	250	126	2,19	6,53	15,91	

среда, 8.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10,13	5,62	0,74	10
Piimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat valge redisega	50	26	0,70	1,08	3,44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1,01	0,14	3,94	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
	Kokku :	674	25,78	24,34	91,18	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

четверг, 9.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp tomatiga	250	148	10,78	7,92	8,93	4
Karamellpuding	130	229	2,03	1,62	51,11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1,80	0,22	9,52	
	Kokku :	644	20,29	12,47	112,47	
Köögiviljapüreesupp	250	121	3,44	4,73	17,33	2

пятница, 10.Июнь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9,96	9,99	8,03	
Rõstitud 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	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0,50	0,08	1,70	
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (4 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	659	21,35	25,79	92,05	
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6,48	4,39	17,18	

Nädala keskmine :	677	22,72	22,96	97,92
10 päeva keskmine :	678	23,37	23,17	96,79

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.