

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 28.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri kalkunilihaga	150	151	8,68	9,35	9,16	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
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	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 (5 sorti)	55	160	4,70	2,38	28,69	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	655	24,40	19,10	96,92	
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4,85	9,96	11,89	

вторник, 29.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6,78	17,55	11,22	
Sepiku - õunavorm	80	185	3,75	3,06	34,54	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	707	21,45	27,34	94,27	
Tomati - läätsesupp	250	160	5,16	7,94	16,23	

среда, 30.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1,18	1,97	5,57	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
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
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5,99	3,03	36,51	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	685	25,12	23,29	96,53	
Porgandipikkpoiss	50	63	2,18	2,31	8,88	1,2,3

четверг, 1.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2,68	14,07	36,11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
	Kokku :	728	21,85	26,87	100,98	
Herne-kartulisupp (lihata)	250	200	5,49	10,36	23,06	

пятница, 2.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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 (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
	Kokku :	698	27,23	25,48	93,12	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2,82	0,63	13,29	

Nädala keskmine :	694	24,01	24,42	96,36
10 päeva keskmine :	690	24,11	24,03	96,28

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.

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 5.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10,60	9,35	8,09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1,04	0,14	3,48	
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 (5 sorti)	55	160	4,70	2,38	28,69	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	677	22,94	24,80	96,12	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4,69	4,12	16,88	

вторник, 6.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	156	9,40	6,69	15,46	4
Kakaopuding	150	203	4,45	3,79	36,82	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	645	23,50	16,82	99,92	
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3,07	7,87	21,15	

среда, 7.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10,97	6,54	0,01	
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	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0,57	1,38	3,19	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1,27	0,38	11,10	
	Kokku :	706	27,66	26,34	94,14	
Kõrvitsa-kartulivorm	250	317	6,46	17,97	33,88	1,2

четверг, 8.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12,58	14,16	17,61	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5,97	6,58	31,70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
	Kokku :	728	25,20	27,88	95,43	
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2,33	7,80	20,16	

пятница, 9.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Ahjuorgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0,52	2,17	3,65	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	50	15	0,68	0,10	3,29	
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 (5 sorti)	70	204	5,99	3,03	36,51	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	648	24,27	22,53	89,63	
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

Nädala keskmine :	681	24,71	23,67	95,05
10 päeva keskmine :	688	24,36	24,05	95,71

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, 12.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakkliha hautis	150	156	9,96	9,99	8,03	
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Kapsas, oad, redis, peet	50	14	0,68	0,08	3,00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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 (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	691	22,56	23,61	100,93	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

вторник, 13.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9,99	7,63	21,59	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1,08	0,22	23,48	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
	Kokku :	642	22,46	18,74	97,82	
Rassolnik lihata	250	158	3,95	3,17	30,52	1,9

среда, 14.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0,96	0,20	4,61	
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 (5 sorti)	65	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	648	22,26	19,37	98,51	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9

четверг, 15.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8,25	10,39	13,40	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Maasika-jogurtidessert	150	349	3,63	17,64	43,60	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	131	3,85	1,95	23,47	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	739	17,99	30,80	98,45	
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3,26	11,16	18,89	2,9

пятница, 16.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16,39	13,84	9,41	1,2,4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat valge redisega	50	26	0,70	1,08	3,44	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,10	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
	Kokku :	714	28,67	26,84	92,57	
Riisi-karri värviline supertoit	250	275	7,22	8,69	40,60	

Nädala keskmine :	687	22,79	23,87	97,66
10 päeva keskmine :	684	23,75	23,77	96,36

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: 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 Pähklikmäe Gümnaasium

понеделник, 19.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0,50	1,91	3,00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0,73	0,14	3,35	
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 (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	665	23,94	24,27	90,06	
Brokoli - kikerhernekarr	150	74	3,37	0,68	13,57	

вторник, 20.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
Jõulu kohupiimamais	130	295	8,28	13,92	33,43	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	58	1,71	0,87	10,43	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	711	23,41	29,92	88,15	
Talupojasupp lihata	250	120	2,82	3,01	21,85	1

среда, 21.Декабрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17,52	16,39	6,03	1,10
Hautatud hapukapsas	50	47	0,55	1,86	7,13	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kõrvitsasalat	50	11	0,38	0,05	2,60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1,27	0,15	7,95	
	Kokku :	758	30,96	32,39	88,40	
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2,86	1,89	9,42	1

Nädala keskmine :	712	26,1	28,86	88,87
10 päeva keskmine :	700	24,45	26,37	93,27

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.