

Koolilõuna nädalamenüü Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 2.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
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	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	663	20,56	22,03	98,18	
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4,23	7,52	15,48	

вторник, 3.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9,99	7,63	21,59	1
Sidruni - kohupiimakreem	130	233	8,03	11,46	24,06	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	693	30,15	19,34	100,57	
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3,07	7,87	21,15	

среда, 4.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	216	9,63	15,00	11,74	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,61	2,20	4,33	
Peet, mais, valge redis, salatitehede 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
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	686	24,19	25,21	95,08	
Bataadi - oapada	150	147	3,453	5,94	20,545	

четверг, 5.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148	6,17	7,61	15,03	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Maasikatarretis	130	148	3,34	0,03	33,44	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
	Kokku :	663	20,90	21,10	98,56	
Köögiviljapüreesupp	250	121	3,44	4,73	17,33	2

пятница, 6.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8,21	7,82	10,37	1
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	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
	Kokku :	652	22,14	21,72	93,97	
Kartuli - lillkapsavorm	250	264	12,20	13,32	25,51	1,2,3,7,8

Nädala keskmine :	671	23,59	21,88	97,27
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

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 9.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	162	8,99	10,56	8,40	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	
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)	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	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9

вторник, 10.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsasupp	250	246	10,18	17,16	14,47	
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1,68	0,44	29,25	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	668	21,69	23,54	95,21	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	123	3,69	6,41	14,42	2

среда, 11.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkunilihatükid	50	76	10,27	3,76	0,35	
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	
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	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
	Kokku :	662	25,71	23,23	90,74	
Aedviljapaella	250	307	5,86	9,50	50,68	

четверг, 12.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	250	202	13,70	11,95	10,62	4
Riisi- banaanivaht	130	230	2,66	9,00	34,45	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 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 :	682	18,82	23,82	99,19	
Kartulisupp seentega	250	122	2,37	5,34	16,89	

пятница, 13.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana Tikka Masala	150	216	12,73	13,42	9,98	2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0,50	0,08	1,70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	661	18,95	22,10	102,76	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

Nädala keskmine :	671	21,59	23,42	96,98	
10 päeva keskmine :	671	22,59	22,65	97,13	

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla 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, 16.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0,95	3,13	2,18	
Keedetud kurkumiriis	50	68	1,35	0,57	14,35	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0,51	1,11	2,89	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	17	0,69	0,15	3,34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemneseegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Kiivi ja kaalika snäkid	150	59	1,50	0,52	13,50	
	Kokku :	702	26,10	22,78	99,92	
Köögiviljakaste	150	98	1,27	5,55	11,61	

вторник, 17.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone kalkunilihaga	250	175	10,38	7,50	17,27	1,9
Kakao - hapukooremagustoit	100	183	2,84	9,42	21,27	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)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	707	25,00	24,17	97,89	
Minestroone supp (lihata)	250	137	2,81	6,58	17,54	1,9

среда, 18.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	147	13,09	6,91	8,99	4
Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Kartuli - bataadipüree	50	64	1,10	2,36	9,96	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0,70	2,59	3,69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemneseegu	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	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	711	25,73	29,36	89,09	
Kartuli panniroog brokoliga	250	203	6,29	6,92	31,85	

четверг, 19.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Itaaliapärase frikadellisupp	250	202	10,96	11,46	14,70	1,2,3
Vanilje panna cotta	130	268	5,39	13,33	31,30	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	725	22,10	27,18	97,88	
Kartuli-porrulaugu püreesupp	250	154	3,12	9,04	16,03	2

пятница, 20.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	150	155	10,26	6,36	13,99	
Aurutatud kollased oad	50	14	0,89	0,05	3,36	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0,44	0,18	4,15	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0,78	0,15	4,38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemneseegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6,89	3,34	41,73	1,2,3,7
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	648	21,70	19,42	99,63	
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

Nädala keskmine :	699	24,13	24,58	96,88
10 päeva keskmine :	685	22,86	24,00	96,93

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, 23.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiiinakapsas, 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
Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1,95	0,45	11,48	
	Kokku :	706	23,66	26,32	96,10	
Kikerhernekaste	150	182	7,02	7,81	18,39	2

вторник, 24.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9,14	6,65	15,46	4
Kirsi - jogurtidessert	150	199	6,05	7,93	25,55	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	689	27,14	21,84	96,28	
Brokolipüreesupp	250	185	4,55	11,10	18,69	2

среда, 25.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,28	3,76	0,46	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0,53	1,35	2,47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0,64	0,61	3,56	
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	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	708	24,53	23,79	103,10	
Läätsepikkpoiss	50	90	3,76	2,20	13,93	1

четверг, 26.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	250	301	11,83	18,33	23,31	1,2,3
Rabarberi-maasikasupp	70	63	0,19	0,02	15,48	
Kohupiimakreem	70	100	4,61	1,63	16,51	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3,88	1,88	23,47	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	698	22,16	22,38	102,77	
Kartuli-klimbisupp	250	263	5,75	10,61	37,35	1,2,3

пятница, 27.Май	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Azuu	150	235	11,62	13,62	16,61	1
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0,74	1,11	4,60	
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	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 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 :	699	25,16	23,84	98,76	
Makaronid porgandi ja varsselleriga	250	331	7,93	9,79	53,18	1,3,9

Nädala keskmine :	700	24,53	23,63	99,4
10 päeva keskmine :	700	24,33	24,11	98,14

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.