

Koolilõuna nädalamenüü Narva Pähklikmäe Gümnaasium

понеделник, 10. январь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8,80	10,68	6,23	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
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
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Mandariin ja kurgi snäkid	150	31	0,98	0,15	6,90	
	Kokku :	685	22,83	24,43	96,74	
Kanakaste ürtidega	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Aedviljakami kikerhernestega	150	111	3,71	6,05	11,79	1,7

вторник, 11. январь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	216	9,72	14,29	13,40	2
Rõstitud sepikuuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Apelsinimarretis	150	141	3,60	0	30,86	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Hurmaa ja porgandi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,73	
	Kokku :	699	20,69	24,11	98,87	
Rassolik sealihaga	250	191	9,99	7,63	21,59	1
Köögiviljapüreesupp	250	100	2,07	4,62	13,40	2

среда, 12. январь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11,14	8,02	0,27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0,74	1,11	4,60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hemes	50	20	1,04	0,16	4,25	
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)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pim ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku :	720	27,85	27,68	93,07	
Lõhestrooganov	150	285	18,90	20,16	7,58	1,2,3,4,7,8
Bataadi - oapada	150	147	3,45	5,94	20,54	

четверг, 13. январь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9,10	15,53	22,59	
Ricotta kohupiimakreem	75	130	5,72	4,18	17,15	2
Mahlakissell	75	85	0,16	0	20,91	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3,88	1,88	23,47	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	736	24,12	25,76	102,67	
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	250	238	12,85	8,89	27,45	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	250	217	3,11	10,42	28,72	

пятница, 14. январь	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8,21	7,82	10,37	1
Aurutatud hemes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Porgandi - pomulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
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
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
Pim ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,525	13,425	
	Kokku :	668	22,69	19,68	102,55	
Kalkunistrooganov	150	162	10,96	9,63	8,33	1,2
Köögiviljakaste	150	98	1,27	5,55	11,61	

Nädala keskmine :	701	23,64	24,33	98,78
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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gumnaasium

понеделник, 17. январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunike ürtidega	150	154	9,11	10,11	7,02	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Jääsalat, porgand, redis, hemes	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	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
	Kokku :	683	23,55	23,96	95,44	
Sealiha-kõogiviljakaste	150	142	9,27	8,47	7,75	1,2
Kikerheme - porgandikari	150	147	4,23	7,52	15,48	
вторник, 18. январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	246	15,74	12,45	17,94	1,3
Marja- rukkivaht	100	127	1,30	0,23	30,33	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	698	28,96	19,52	102,23	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13,83	13,65	13,56	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7,86	8,16	28,20	
среда, 19. январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13,73	11,58	3,66	
Hautatud hapukapsas	50	47	0,55	1,86	7,13	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud bulgur	50	66	1,73	0,19	13,60	1
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0,52	2,17	3,66	
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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
	Kokku :	703	26,51	27,22	91,01	
Kalkunipada kõogiviljadega	150	149	10,48	9,48	6,11	2
Juurvilja - hemepada	150	109	3,38	5,86	12,80	
четверг, 20. январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	250	168	9,16	6,05	19,56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kuldne kõrvitsakreem	130	207	4,58	9,21	26,96	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	677	21,81	22,77	96,94	
Selge kalasupp	250	155	9,14	6,65	15,46	4
Porgandi - õuna püreesupp	250	190	1,72	15,28	13,03	2
пятница, 21. январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroo	150	165	8,63	11,50	7,48	
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
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)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39	1,72	0,22	8,78	
	Kokku :	665	24,30	23,59	91,66	
Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11,12	7,83	6,02	
Kreemjas lääts - kõogiviljakari	150	186	8,94	7,91	20,72	2

Nädala keskmine :	685	25,03	23,41	95,46
10 päeva keskmine :	693	24,34	23,87	97,12

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.

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 24.январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Maksastrooganov	150	124	6,55	7,37	8,34	1,2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat hemestega	50	37	0,61	2,20	4,33	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0,78	0,15	4,38	
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)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Pim ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
	Kokku :	648	20,33	19,53	100,52	
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9,11	10,11	7,02	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,17	4,91	7,93	9

вторник, 25.январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9,86	18,08	20,96	
Kakao - jogurtidessert	100	130	5,50	3,07	19,53	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
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 kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
	Kokku :	742	25,27	27,02	100,68	
Kartuli - sealihasupp	250	247	16,65	10,96	21,27	1
Kõõgiviljasupp valgete ubadega	250	164	3,07	7,87	21,15	

среда, 26.январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	50	79	8,89	3,91	1,93	
Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis kõõgiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
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
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
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1,27	0,15	7,95	
	Kokku :	670	24,30	23,69	91,83	
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	43	9,73	0,31	0,15	10,4
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9

четверг, 27.январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4,44	10,19	45,28	1,2
Vahukoor	15	53	0,38	5,25	1,05	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	725	19,30	29,21	97,67	
Kõõgiviljasupp sealihaga	250	200	10,39	12,33	13,17	
Juurviljapüreesupp	250	191	3,33	12,92	17,28	2

пятница, 28.январь						
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	147	11,39	7,75	8,17	1
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelistes hemed	50	17	0,94	0,16	3,60	
Keedetud täisterariis	50	61	1,10	0,83	11,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pim ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	673	24,16	21,96	97,06	
Koorene sealihakaste	150	141	10,35	8,83	5,33	1,2
Letšo hautis	150	79	2,17	3,29	11,17	

Nädala keskmine :	692	22,67	24,28	97,55
10 päeva keskmine :	689	23,85	23,85	96,51

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.