

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 4.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10,60	9,35	8,09	1,2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0,50	0,16	2,78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
	Kokku :	664	23,23	25,45	89,13	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	416	10,44	16,99	58,54	
вторник, 5.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219	14,28	12,32	14,46	2
Rõstitud sepikukuubikud	15	60	1,82	0,66	11,10	1,2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	120	152	6,21	2,61	26,09	1;2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	676	31,10	21,43	91,64	
Brokolipüreesupp	350	259	6,37	15,54	26,16	2
среда, 6.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20,13	8,86	57,50	1
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0,80	0,11	2,94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	30	87	2,53	1,23	15,68	1;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	711	27,67	19,45	108,12	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11,69	12,34	65,65	1
четверг, 7.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	183	9,25	7,66	19,56	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
Marjane sepikuvorm	100	241	5,98	2,62	48,93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	664	21,77	15,12	110,64	
Seljanka lihata	350	263	3,29	14,09	31,83	
пятница, 8.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	250	243	12,12	11,92	23,94	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Peedisalat sõstraga	50	30	0,76	1,11	4,51	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1,27	0,68	12,52	
	Kokku :	701	25,17	30,17	87,42	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	258	6,31	12,14	31,91	
Nädala keskmine :		683	25,79	22,32	97,39	
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

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 11.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12,64	14,54	11,76	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
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	
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
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	720	26,35	25,11	99,22	
Kruubipuder seentega	300	403	9,22	13,22	65,43	1,2
вторник, 12.Сентябрь	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
Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	651	22,16	18,46	100,17	
Rassolnik lihata	350	222	5,53	4,44	42,73	1,9
среда, 13.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10,76	12,86	7,25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1,18	1,97	5,57	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0,73	0,20	4,69	
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)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1,27	0,52	9,68	
	Kokku :	669	23,02	28,22	83,42	
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4,23	7,52	15,48	
четверг, 14.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	178	9,65	9,03	15,78	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0,04	0	4,50	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	650	26,05	18,62	95,26	
Köögiviljasupp lihata	350	198	2,92	12,78	20,41	
пятница, 15.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14,50	12,19	47,82	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	50	16	0,55	0,67	3,61	
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)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	720	23,99	21,05	111,90	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16,39	10,99	74,72	1
Nädala keskmine :		682	24,31	22,29	97,99	
10 päeva keskmine :		683	25,05	22,31	97,69	

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, 18.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1,22	1,41	9,15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
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	189	5,48	2,67	33,98	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
	Kokku :	657	25,30	20,31	96,32	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9
вторник, 19.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13,65	13,80	15,55	
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	150	79	4,62	3,75	6,84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	218	6,32	3,08	39,21	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	710	26,62	28,60	88,23	
Kartuli - läätsesupp	350	329	10,73	14,91	37,11	
среда, 20.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	369	14,81	13,76	46,67	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	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)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1,27	0,52	9,68	
	Kokku :	712	24,46	24,69	99,99	
Pilaff köögiviljadega	300	430	6,58	13,03	71,83	
четверг, 21.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	179	9,25	9,30	15,46	4
Vanilje-kooretarretis	130	186	5,19	8,06	22,96	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
	Kokku :	694	26,20	24,43	92,53	
Minestroone supp (lihata)	350	237	3,94	14,45	24,55	1;9
пятница, 22.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	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)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
	Kokku :	692	26,44	24,24	98,49	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6,19	6,91	17,05	
Nädala keskmine :		693	25,8	24,45	95,11	
10 päeva keskmine :		688	25,06	23,37	96,55	

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

Narva Pähklime Gümnaasium

понеделник, 25.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
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
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	693	22,09	23,21	100,38	
Köögivilja - läätsegujašš	150	205	7,68	8,11	23,30	
вторник, 26.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8,11	11,81	15,84	1
Marjajogurt müsliga	130	204	6,93	7,26	29,09	1,6;2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1,27	0,75	12,82	
	Kokku :	683	25,27	25,62	90,52	
Värskekapsasupp lihata	350	227	3,25	14,43	23,40	
среда, 27.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7,09	9,19	4,31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, porgand, porru, rohelistes 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
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	716	25,03	25,14	98,40	
Porgandipikkpoiss	60	75	2,62	2,77	10,65	1,2,3
четверг, 28.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	250	212	15,73	8,71	17,69	1,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2,68	11,61	43,98	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4,64	2,26	28,75	1;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
	Kokku :	712	24,70	22,80	102,12	
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4,66	11,33	29,02	
пятница, 29.Сентябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	162	9,15	10,83	8,65	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
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	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	654	20,88	22,49	96,17	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9
Nädala keskmine :		692	23,59	23,85	97,52	
10 päeva keskmine :		693	24,70	24,15	96,32	

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.