

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 31.Октябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	162	8,99	10,56	8,40	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14	1,28	0,15	2,74	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0,57	1,85	1,56	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0,70	0,16	3,52	
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)	55	160	4,70	2,38	28,69	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	641	22,73	26,78	81,00	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4,69	4,12	16,88	

вторник, 1.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-läätsesupp	250	310	12,22	18,21	25,01	
Karamellpuding	130	229	2,03	1,62	51,11	2
Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku :	740	19,77	22,45	115,41	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7,86	8,16	28,20	

среда, 2.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud heigifilee	50	110	10,01	7,86	0,01	4
Piimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1,10	0,83	11,44	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
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	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	724	26,04	26,22	97,68	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3,71	6,05	11,79	1,7

четверг, 3.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11,62	9,82	17,94	1,3
Kohupiimakreem	75	108	4,94	1,74	17,68	2
Marjakissell	75	54	0,12	0,01	13,11	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	675	28,13	18,30	100,08	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	123	3,69	6,41	14,42	2

пятница, 4.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0,50	0,18	4,07	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0,60	0,15	3,22	
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)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	646	24,64	22,33	90,59	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2,82	0,63	13,29	

Nädala keskmine :	685	24,26	23,22	96,95
10 päeva keskmine :	687	24,48	23,20	97,05

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, 7.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisihakklihakaste ürtidega	150	155	11,13	9,03	7,63	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	13	0,51	0,18	3,01	
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)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	654	23,02	23,05	91,65	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9

вторник, 8.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10,48	9,48	6,11	2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1,06	0,54	3,05	2
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34	0,91	2,18	3,07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0,57	1,38	3,70	
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	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	661	23,27	25,10	88,75	
Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	

среда, 9.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliha pikkpoiss	50	103	7,28	5,78	5,50	1,11,3
Karrikaste	100	89	2,74	5,40	7,58	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1,95	0,45	11,48	
	Kokku :	698	23,25	23,36	101,46	
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2,86	1,89	9,42	1

четверг, 10.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp	250	177	7,25	10,22	14,94	4
Jogurti - maasikatarretis	130	136	4,15	4,38	19,87	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	661	22,69	21,74	94,54	
Kaunviljapüreesupp	250	385	15,85	16,94	50,07	2

пятница, 11.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11,69	9,49	7,73	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Hiiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
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)	70	204	5,99	3,03	36,51	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	709	27,19	25,98	99,06	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6,19	6,91	17,05	

Nädala keskmine :	677	23,88	23,85	95,09
10 päeva keskmine :	681	24,07	23,54	96,02

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, 14.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kurkumiris	50	68	1,35	0,57	14,35	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
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 lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	666	24,28	22,98	93,36	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9

вторник, 15.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	250	238	10,90	16,41	13,03	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Marjane sepikuvorm	100	241	5,98	2,62	48,93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4,70	2,38	28,69	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	723	23,84	22,23	108,63	
Porgandi - õuna püreesupp	250	190	1,72	15,28	13,03	2

среда, 16.Ноябрь	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	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0,55	0,67	3,61	
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)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
	Kokku :	654	25,21	28,87	77,61	
Kikerhernepilaff	250	359	10,05	6,33	63,06	

четверг, 17.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Нарукор, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Õuna - odravaht	100	123	1,10	0,36	28,96	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2,57	1,30	15,65	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	722	23,24	22,64	107,97	
Seljanka lihata	250	188	2,35	10,07	22,73	

пятница, 18.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8,21	7,82	10,37	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0,89	0,22	4,49	
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	697	23,27	18,67	111,09	
Pasta köögiviljadega (vegan)	150	210	5,85	6,17	32,83	1

Nädala keskmine :	692	23,97	23,08	99,73
10 päeva keskmine :	685	23,93	23,47	97,41

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.

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 21.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10,07	5,52	11,95	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
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)	65	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	697	24,44	21,53	104,25	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5,90	2,19	19,63	1

вторник, 22.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	179	11,36	8,16	15,67	1
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0,77	0,13	2,74	
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)	65	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	670	25,34	24,12	91,93	
Kõogiviljabolognese	150	62	2,57	0,40	12,86	9

среда, 23.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8,80	10,68	6,23	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise - hapukoososalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6,41	3,24	39,12	1,2
Õun ja liilkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	657	22,18	23,63	91,98	
Bataadi - oapada	150	147	3,45	5,94	20,54	

четверг, 24.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8,76	11,89	10,31	4
Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
	Kokku :	672	26,43	22,37	91,56	
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3,26	11,16	18,89	2,9

пятница, 25.Ноябрь	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada seentega	150	126	7,87	5,56	11,62	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0,60	1,10	3,76	
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
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5,99	3,03	36,51	1,2
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43	1,12	0,45	10,65	9
	Kokku :	684	22,33	23,20	99,48	
Läätsekarri	150	189	9,21	8,51	21,10	

Nädala keskmine :	676	24,14	22,97	95,84
10 päeva keskmine :	684	24,06	23,03	97,79

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.