

Koolilõuna nädalamenüü

Narva Pähklimäe Gümnaasium

понеделник, 7.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kaalikasalat jöhvikatega	50	17	0,44	0,18	4,15	
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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
	Kokku :	662	25,74	22,73	91,70	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	204	7,74	8,02	28,95	

вторник, 8.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	178	9,65	9,03	15,78	
Ricotta kohupiimavorm	75	183	6,89	8,45	19,46	1,2,3
Rosinakisell	75	74	0,23	0,04	17,98	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1,20	0,22	12,15	
	Kokku :	683	22,99	22,84	96,87	
Kartulisupp seentega	250	122	2,37	5,34	16,89	

среда, 9.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhestrooganov	150	285	18,90	20,16	7,58	1,2,4
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
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
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
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	732	25,60	29,44	94,63	
Täisterapasta aedviljadega	250	389	10,58	14,90	50,87	1,3

четверг, 10.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8,11	11,81	15,84	1
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5,58	4,70	31,31	1,2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
	Kokku :	698	25,10	23,36	98,88	
Peedisupp munaga	250	191	3,36	11,02	20,08	3

пятница, 11.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5,66	7,28	7,26	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Salatilehtede segu, redis, porgand, paprika	50	12	0,56	0,60	2,91	
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 kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	655	19,77	21,10	101,92	
Chilli sin carne	150	108	2,76	4,26	14,76	

Nädala keskmine :	686	23,84	23,89	96,8
10 päeva keskmine :	690	24,59	24,30	96,19

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.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	112	7,71	5,96	8,54	
Aurutatud kollased oad	50	14	0,89	0,05	3,36	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,15	3,80	
Hiinakapsas, kurk, porgand, peet	50	13	0,60	0,12	2,71	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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)	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 :	638	21,05	22,08	92,63	
Köögiviljabolognese	150	62	2,57	0,40	12,86	9

вторник, 15.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Marjaretis	130	139	3,32	0,02	30,95	
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)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
	Kokku :	710	23,86	24,35	99,40	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7,86	8,16	28,20	

среда, 16.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
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	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
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0,82	0,46	10,72	
	Kokku :	667	26,59	22,49	93,27	
Kuskuss köögiviljadega	250	347	8,69	14,07	48,12	1

четверг, 17.Март	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
Kakao-kohupiimakreem	120	192	8,18	9,02	18,72	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Pria piimatooted	kuni 250					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 :	683	25,16	22,16	95,33	
Seljanka lihata	250	188	2,35	10,07	22,73	

пятница, 18.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	82	10,06	4,51	0,30	
Koore - sinepikaste	100	117	1,24	10,21	5,20	1,10,2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud kurkumiriis	50	68	1,35	0,57	14,35	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	50	19	1,04	0,16	4,03	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	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
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	700	25,25	25,27	95,35	
Seenepada	150	92	3,17	5,80	7,32	1,2

Nädala keskmine :	680	24,38	23,27	95,20
10 päeva keskmine :	683	24,11	23,58	96,00

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 Pähklikmäe Gümnaasium

понеделник, 21.Март	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	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0,32	0,60	4,57	
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
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 :	650	22,63	18,79	100,37	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

вторник, 22.Март	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
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)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
	Kokku :	640	22,78	18,50	98,07	
Rassolnik lihata	250	158	3,95	3,17	30,52	1,9

среда, 23.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16,39	13,84	9,41	1,2,4
Ahjuorgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
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
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	768	30	28	101	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,17	4,91	7,93	9

четверг, 24.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9,10	15,53	22,59	
Maasikakreem riisiga	130	244	2,34	12,14	30,58	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1,58	0,30	13,12	
	Kokku :	743	17	30	101	
Köögiviljapüreesupp	250	100	2,07	4,62	13,40	2

пятница, 25.Март	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
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	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0,78	0,15	4,38	
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	0,00	0,00	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 salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	657	19,07	23,61	99,25	
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	250	298	6,28	13,96	37,53	1

Nädala keskmine :	692	22,41	23,85	99,92
10 päeva keskmine :	686	23,40	23,56	97,56

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.