NARVA PAJU KOOL

Koolimenüü · lõuna

Sügis · 02.11.–13.11.2026 · I ja II–III kooliaste · kogus = ühe portsjoni netokogus

45. nädal 02.11.–06.11.2026

Toit	Allerg.	I kooliaste Kogus	I kooliaste kcal	II–III kooliaste Kogus	II–III kooliaste kcal
Esmaspäev 02.11.			**622 kcal**		**839 kcal**
Risotto hakklihast		150 g	249	200 g	331
Porgandisalat õlikastmega		50 g	67	50 g	67
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Teisipäev 03.11.			**707 kcal**		**875 kcal**
Värske kapsa borš ubadega		200 g	135	250 g	169
Hapukoor 20%	L	10 g	20	10 g	20
Vahukreem moosiga	L	50 g	208	50 g	208
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Puuvili		80 g	37	80 g	37
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Kolmapäev 04.11.			**716 kcal**		**927 kcal**
Tatrapuder liha ja tomatiga		150 g	294	200 g	392
Hapukoor 20%	L	10 g	20	–	–
Kapsa-tomatisalat õlikastmega		50 g	59	50 g	59
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Puuvili		80 g	37	80 g	37
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Neljapäev 05.11.			**748 kcal**		**843 kcal**
Vormoroog kala ja köögiviljadega	K G	100 g	187	100 g	187
Kartulipüree	L	150 g	154	150 g	154
Päikesesalat õlikastmega		50 g	63	50 g	63
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Koolipuuvili		80 g	39	–	–
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Reede 06.11.			**809 kcal**		**985 kcal**
Hakklihakaste	G L	75 g	126	100 g	168
Keedetud pasta (durum nisujahust)	G	150 g	276	150 g	276
Peedisalat õlikastmega		50 g	63	50 g	63
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Puuvili		80 g	39	80 g	39
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112

46. nädal 09.11.–13.11.2026

Toit	Allerg.	I kooliaste Kogus	I kooliaste kcal	II–III kooliaste Kogus	II–III kooliaste kcal
Esmaspäev 09.11.			**697 kcal**		**866 kcal**
Guljašš porgandi ja hakklihaga	G L	75 g	114	100 g	148
Keedetud sõmer riis		150 g	244	150 g	244
Kapsa-kurgi-tilligasalat õlikastmega		50 g	33	50 g	33
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Teisipäev 10.11.			**796 kcal**		**966 kcal**
Kanakaste tomatiga	G L	75 g	118	100 g	154
Keedetud pasta (durum nisujahust)	G	150 g	276	150 g	276
Redise-kapsadisalat õlikastmega		50 g	53	50 g	53
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Puuvili		80 g	43	80 g	43
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Kolmapäev 11.11.			**622 kcal**		**790 kcal**
Talupojasupp sealihaga	L	200 g	137	250 g	172
Hapukoor 20%	L	10 g	20	10 g	20
Kakaokreem siirupiga	L	75 g	120	75 g	120
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Puuvili		80 g	39	80 g	39
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Neljapäev 12.11.			**669 kcal**		**765 kcal**
Kalapallid kastmega	K M G	80 g	117	80 g	117
Kartulipüree	L	150 g	154	150 g	154
Kapsa-peedisalat õlikastmega		50 g	54	50 g	54
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Koolipuuvili		80 g	39	–	–
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Reede 13.11.			**604 kcal**		**791 kcal**
Köögiviljaraguu hakklihaga		200 g	186	230 g	238
Peedi-kurgisalat õlikastmega		50 g	68	50 g	68
Täisterarukkijahust leib	G	30 g	78	60 g	138
Kirde sai/sepik	G	30 g	74	60 g	149
Tee suhkruta		200 ml	0	200 ml	0
Suhkur		10 g	41	10 g	41
Puuvili		80 g	44	80 g	44
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112

I kooliaste · keskm. päevas
699 kcal
rasvad 26,1 g · valgud 23,2 g
süsivesikud 93,4 g

II–III kooliaste · keskm. päevas
865 kcal
rasvad 28,3 g · valgud 29,2 g
süsivesikud 125,5 g

Allergeenid: G = gluteenid, K = kala, L = laktoos, P = pähklid, M = muna, S = seemned, SP = sinep, SE = seller.
„–" tähendab, et seda toitu selle kooliastme menüüs ei ole.
NB! Teavet allergiat või talumatust põhjustavate ainete või toodete kohta küsige teenindajalt.

Toitlustaja OÜ Mann Grupp · toidutehnoloog Viktoria Morozova