NARVA PAJU KOOL

Koolimenüü · lõuna

Sügis · 16.11.–27.11.2026 · I ja II–III kooliaste · kogus = ühe portsjoni netokogus

47. nädal 16.11.–20.11.2026

Toit	Allerg.	I kooliaste Kogus	I kooliaste kcal	II–III kooliaste Kogus	II–III kooliaste kcal
Esmaspäev 16.11.			**790 kcal**		**972 kcal**
Seamaksa strooganov	L G	75 g	146	100 g	194
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
Koolipiim 2,5%	L	200 ml	112	200 ml	112
Teisipäev 17.11.			**731 kcal**		**958 kcal**
Hautatud sealiha köögiviljadega	G L	75 g	142	100 g	184
Keedetud sõmer riis		120 g	204	150 g	254
Sügisesalat majoneesiga	M L SP	50 g	43	50 g	43
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 18.11.			**680 kcal**		**860 kcal**
Kalaseljanka	K	200 g	181	250 g	226
Hapukoor 20%	L	10 g	22	10 g	22
Riisipuding	L M G	50 g	100	50 g	100
Puuviljamoos		15 g	34	15 g	34
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 19.11.			**620 kcal**		**741 kcal**
Kartuli-hakklihavorm	L	180 g	222	200 g	247
Marineeritud kurgi-sibulasalat		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 20.11.			**777 kcal**		**974 kcal**
Kaerahelbepuder	L	250 g	317	300 g	380
Võileib vorstiga	L G	50 g	95	50 g	95
Porgandi lõigud		50 g	20	50 g	20
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

48. nädal 23.11.–27.11.2026

Toit	Allerg.	I kooliaste Kogus	I kooliaste kcal	II–III kooliaste Kogus	II–III kooliaste kcal
Esmaspäev 23.11.			**744 kcal**		**916 kcal**
Bolognesekaste	L G	75 g	127	100 g	165
Keedetud sõmer riis		150 g	244	150 g	244
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 24.11.			**571 kcal**		**781 kcal**
Hautatud hapukapsas lihaga	L	100 g	152	150 g	229
Keedetud kartul tilliga		50 g	35	50 g	35
Hapukoor 20%	L	10 g	20	10 g	20
Paprika		40 g	14	40 g	14
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 25.11.			**590 kcal**		**758 kcal**
Köögivilja-frikadellisupp	L M	200 g	133	250 g	166
Hapukoor 20%	L	10 g	20	10 g	20
Kohupiimavorm	L M G	50 g	93	50 g	93
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 26.11.			**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 27.11.			**678 kcal**		**876 kcal**
Keedetud pasta kanalihast	G	180 g	319	220 g	383
Porgandi-rosinasalat		50 g	9	50 g	9
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
685 kcal
rasvad 23,3 g · valgud 24,5 g
süsivesikud 96,7 g

II–III kooliaste · keskm. päevas
860 kcal
rasvad 26,0 g · valgud 30,9 g
süsivesikud 129,8 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