

## Koolilõuna nädalamenüü 03.02 - 07.02.2020

### Nissi Põhikool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Keedetud kurkumiriis	150	204.42	4.05	1.72	43.05
Peedi - küüslaugusalat	100	60.25	1.59	2.19	8.62
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		636.08	21.11	18.53	97.65

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Riisipuding	100	194.04	2.31	9.86	23.86
Aedmaasikakissell	50	39.26	0.09	0.01	9.65
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		700.01	22.33	23.44	101.53

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss	50	89.50	9.01	3.72	5.17
Hapukoore - mädarõikakaste	100	112.16	1.17	9.33	6.45
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Punasekapsasalat	100	69.22	1.62	4.71	6.22
Ingveritee sidruniga	150	24.20	0.08	0.03	5.88
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		665.10	23.07	22.45	95.38

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219.11	14.28	12.32	14.46
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Imelihtne panna cotta	100	170.14	3.75	8.63	19.26
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		696.57	26.41	24.07	95.07

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihakaste köögiviljadega	150	141.86	9.27	8.47	7.75
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kõrvitsa - kaalikasalat	100	105.02	0.90	5.84	13.28
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		661.34	20.62	17.46	108.50

Nädala keskmine:	671.82	22.71	21.19	99.63
10 päeva keskmine:	683.18	24.20	21.26	100.98

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.