

Koolilõuna nädalamenüü 17.02 - 21.02.2020
Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Hapukapsasalat porgandiga	100	127.79	1.19	10.80	6.82
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		666.72	21.85	22.18	97.38

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	175.31	9.83	7.86	17.52
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Mahlakissell	50	56.86	0.11	0.00	13.94
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		643.25	27.22	16.30	98.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat valge redisega	100	51.11	1.39	2.16	6.88
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		636.07	20.85	22.40	89.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
Vastlakukkel vahukoorega	60	193.20	3.61	8.94	24.06
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		726.31	23.19	24.73	104.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52
Porgandisalat jõhvikatega	100	101.43	0.92	7.95	7.98
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		680.68	26.88	20.19	102.51

Nädala keskmine:	670.61	24.00	21.16	98.47
10 päeva keskmine:	679.82	22.96	22.32	99.08

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.