

Koolilõuna nädalamenüü 02.03 - 06.03.2020
Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Keedetud makaronid	150	239.51	6.24	4.41	42.90
Jääkapsasalat tilliga	100	76.00	1.18	6.74	3.35
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		681.04	24.87	22.57	96.23

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik sealihaga	250	190.51	9.99	7.63	21.59
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		678.20	25.65	20.80	99.96

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Böfstrooganov	150	253.07	14.16	19.47	5.96
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandi ja kaalikasalat	100	34.84	1.01	0.36	8.16
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		726.03	24.99	29.41	93.67

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	143.76	5.80	8.51	11.61
Jogurtitarretis mangotükkidega	150	215.37	5.07	7.13	32.18
Marja toormoos	30	19.44	0.16	0.02	4.51
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		669.18	21.99	21.97	96.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	250	438.32	17.17	14.82	59.68
Peedisalat jogurtiga	100	100.18	1.86	6.49	8.72
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		703.93	22.13	23.06	103.31

Nädala keskmine:	691.68	23.93	23.56	97.87
10 päeva keskmine:	681.14	23.96	22.36	98.17

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.

Kool

Koolisöökla juhataja