

**Koolilõuna nädalamenüü 09.03 - 13.03.2020**
**Nissi Põhikool**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihastrooganov	150	210.27	12.07	14.55	8.33
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Kõrvitsa - kurgisalat	100	59.92	0.69	5.12	3.48
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>704.64</b>	<b>24.89</b>	<b>24.47</b>	<b>99.31</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljasupp kalkunilihaga	250	216.36	9.72	14.30	13.40
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
<b>Kokku</b>		<b>638.44</b>	<b>20.80</b>	<b>28.34</b>	<b>78.15</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhe-koorekaste	150	172.55	10.76	11.36	7.25
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandi - lillkapsasalat	100	95.61	1.09	7.38	7.55
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
<b>Kokku</b>		<b>641.82</b>	<b>21.15</b>	<b>21.65</b>	<b>93.11</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280.00	16.86	15.03	19.78
Karamellkissell	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Arbuus ja porgandi snäkid	150	50.55	1.13	0.53	11.18
<b>Kokku</b>		<b>738.91</b>	<b>24.25</b>	<b>19.49</b>	<b>116.77</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Valge redise - hapukoosalat	100	72.66	1.36	6.12	3.85
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 kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>646.45</b>	<b>23.57</b>	<b>24.55</b>	<b>86.67</b>

Nädala keskmine:	674.05	22.93	23.70	94.80
10 päeva keskmine:	682.86	23.43	23.63	96.33

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto: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