

**Koolilõuna nädalamenüü 16.03 - 20.03.2020**
**Nissi Põhikool**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Bolognesekaste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Keedetud spagetid	150	103.47	3.42	1.60	18.41
Kaalikasalat jõhvikatega	100	119.05	1.02	9.45	9.00
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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
<b>Kokku</b>		<b>641.81</b>	<b>21.68</b>	<b>22.13</b>	<b>90.97</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Rabarberi-rukkivaht	150	215.27	2.07	0.56	51.40
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
<b>Kokku</b>		<b>651.81</b>	<b>17.80</b>	<b>19.14</b>	<b>104.94</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	180.41	9.31	12.62	7.83
Keedetud kurkumiriis	150	204.42	4.05	1.72	43.05
Hapukapsa - peedisalat	100	82.51	1.25	5.23	7.75
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
<b>Kokku</b>		<b>676.06</b>	<b>20.09</b>	<b>22.48</b>	<b>98.88</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	120	161.29	14.40	1.35	22.28
Aedmaasikamoos	25	45.25	0.10	0.00	11.25
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	95.93	1.73	0.38	22.28
<b>Kokku</b>		<b>706.00</b>	<b>34.76</b>	<b>16.64</b>	<b>105.09</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ühepajatoit sealihaga	250	217.13	11.64	10.63	20.74
Valge redise - kurgisalat	100	126.33	1.05	12.23	3.92
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Apelsin ja lillkapsa snäkid	150	48.68	2.03	0.23	11.10
<b>Kokku</b>		<b>636.50</b>	<b>20.99</b>	<b>26.07</b>	<b>82.50</b>

Nädala keskmine:	662.44	23.06	21.29	96.48
10 päeva keskmine:	668.24	23.00	22.50	95.64

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.