

Koolilõuna nädalamenüü 23.03 - 27.03.2020  
Nissi Põhikool

Saara Piusi nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Kõrvitsa - õunasalat	100	102.72	0.74	7.26	9.61
Õunamahlajook	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 kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		669.67	21.53	19.94	103.95

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
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		703.87	21.78	25.37	97.70

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	225.89	16.39	13.84	9.41
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat	150	92.64	2.45	3.33	13.29
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
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		717.93	28.85	27.06	91.67

Neljapäev	Saara Piusi supi ja magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	171.70	11.50	8.12	14.13
	Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
	Vahukoor kookoshelvestega	20	72.67	0.52	7.20	1.47
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
	Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
	Kokku		693.28	26.29	21.89	98.36

Reede	Saara Piusi praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Köögivilja-kikerhermekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
	Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
	Porgandisalat hernestega	100	101.67	1.26	7.43	8.89
	Piparmündi 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
	Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
	Kokku		682.26	21.51	20.24	105.82

Nädala keskmine:	693.40	23.99	22.90	99.50
10 päeva keskmine:	677.92	23.53	22.10	97.99

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