

Koolilõuna nädalamenüü 02.11 - 06.11.2020
Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedi - küüslaugusalat	100	88.38	1.64	5.23	8.86
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 kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		666.50	22.51	20.78	98.89

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärane frikadellisupp	250	201.99	10.96	11.47	14.70
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		714.40	26.52	28.35	90.19

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	151.20	11.15	9.42	5.66
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Punasekapsasalat	100	97.36	1.67	7.74	6.45
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 tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		674.11	21.98	21.38	99.87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
Imelihtne panna cotta	150	255.22	5.62	12.94	28.88
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		743.39	24.49	28.02	100.66

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudliroog köögiviljadega	250	258.60	16.08	10.86	24.55
Kõrvitsa - kaalikasalat	100	155.66	0.98	11.30	13.70
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		667.77	22.73	25.18	89.16

Nädala keskmine:	693.24	23.65	24.74	95.75
10 päeva keskmine:	682.50	23.65	22.94	97.27

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