

Koolilõuna nädalamenüü 09.11-13.11.2020

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	162.38	8.99	10.56	8.40
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedisalat	100	99.28	1.70	6.26	9.17
Õunamahla jook	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 valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		694.46	22.45	21.62	105.08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik	250	190.51	9.99	7.63	21.59
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		662.05	22.33	24.11	91.83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljakaste	150	133.64	11.00	7.32	6.57
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Porgandi - lillkapsasalat	100	123.75	1.14	10.41	7.79
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku		659.88	21.40	21.87	96.06

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Kohupiimavorm	100	230.62	8.07	8.84	29.06
Mahlakissell	50	56.86	0.11	0.00	13.94
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		735.35	26.45	29.27	92.14

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Valge redise - hapukoosesalat	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	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		675.80	24.43	24.98	92.01

Nädala keskmine:	685.51	23.41	24.37	95.42
10 päeva keskmine:	689.37	23.53	24.56	95.59

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.