

Koolilõuna nädalamenüü 16.11 - 20.11.2020

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Keedetud spagetid	150	103.47	3.42	1.60	18.41
Porgandi - porrulaugusalat	100	163.01	1.30	14.50	8.27
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		649.57	19.97	25.99	85.35

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	215.53	11.17	14.61	11.41
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mahlane kamavaht	100	139.81	2.64	0.51	31.64
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		684.53	26.01	21.90	97.44

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud köögiviljad sealihaga	150	154.02	5.53	11.00	9.60
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat õunaga	100	105.24	1.02	7.30	9.48
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 salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		660.61	16.55	29.32	89.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Karamell-kissell	130	229.29	2.03	1.63	51.11
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		722.76	18.53	13.75	131.89

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	317.25	15.05	9.94	42.10
Kapsasalat värske kurgiga	100	128.76	1.22	11.78	5.65
Piparmündi 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 kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		693.54	22.29	24.78	97.13

Nädala keskmine:	682.20	20.67	23.15	100.27
10 päeva keskmine:	683.85	22.04	23.76	97.85

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.