

Koolilõuna nädalamenüü 26.10 - 30.10.2020

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Valge redise - porgandisalat	100	111.93	1.15	9.36	6.98
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		682.54	25.92	23.36	95.19

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Riisipuding	100	194.04	2.31	9.86	23.86
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatode	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		687.95	22.52	23.28	97.82

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	50	89.50	9.01	3.72	5.17
Hapukoore - mädarõikakaste	100	87.91	1.04	6.35	7.12
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Hapukapsa - peedisalat	100	54.38	1.20	2.19	7.52
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		646.78	21.93	15.57	106.39

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219.11	14.28	12.32	14.46
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	218.61	7.68	2.63	40.87
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		654.12	27.75	17.54	98.52

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	394.08	14.81	13.76	52.90
Porgandisalat hernestega	100	129.81	1.31	10.46	9.12
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		687.48	20.19	25.95	96.01

Nädala keskmine:	671.77	23.66	21.14	98.78
10 päeva keskmine:				

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.