

Koolilõuna nädalamenüü 11.01 - 15.01.2021

Nissi Põhikool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kodune sealihakaste | 150 | 153.91 | 8.80 | 10.68 | 6.23 |
| Keedetud tatar | 150 | 178.85 | 6.25 | 2.10 | 34.81 |
| Kapsasalat tilliga | 100 | 73.65 | 1.14 | 5.73 | 5.50 |
| Maitsevesi | 150 | 2.86 | 0.10 | 0.14 | 0.71 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 75 | 217.31 | 6.46 | 3.13 | 39.12 |
| Mandariin ja kurgi snäkid | 150 | 30.68 | 0.98 | 0.15 | 6.90 |
| Kokku | | 657.25 | 23.73 | 21.92 | 93.27 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana - kartulisupp riisiga | 250 | 308.67 | 11.74 | 19.49 | 22.64 |
| Mõnus kohupiimakreem | 150 | 240.85 | 6.89 | 7.59 | 36.57 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 40 | 115.90 | 3.45 | 1.67 | 20.87 |
| Melon ja porgandi snäkid | 150 | 45.53 | 1.20 | 0.38 | 10.43 |
| Kokku | | 710.95 | 23.28 | 29.13 | 90.50 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Lõhe-koorekaste | 150 | 172.55 | 10.76 | 11.36 | 7.25 |
| Kartulipuder | 150 | 205.82 | 4.37 | 7.08 | 31.93 |
| Peedisalat mustsõstraga | 100 | 60.50 | 1.47 | 2.23 | 9.21 |
| Kummeli tee | 150 | 18.23 | 0.00 | 0.00 | 4.49 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 173.85 | 5.17 | 2.50 | 31.30 |
| Pirn ja lillkapsa snäkid | 150 | 57.18 | 0.96 | 0.54 | 14.10 |
| Kokku | | 688.12 | 22.73 | 23.71 | 98.27 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kõrvitsapüreesupp | 250 | 179.35 | 3.26 | 11.16 | 18.89 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 10 | 40.16 | 1.21 | 0.44 | 7.40 |
| Kakao - jogurtidessert | 130 | 169.22 | 7.15 | 3.99 | 25.39 |
| Aedmaasikamoos | 20 | 36.20 | 0.08 | 0.00 | 9.00 |
| Pria piimatooted | 150 | 78.60 | 4.74 | 3.75 | 6.63 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 144.88 | 4.31 | 2.08 | 26.08 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48.45 | 0.53 | 0.42 | 11.93 |
| Kokku | | 696.86 | 21.27 | 21.85 | 105.32 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Makaronid veisehakklihaga | 250 | 360.12 | 14.51 | 12.19 | 47.82 |
| Tomatikaste | 50 | 27.77 | 0.68 | 0.83 | 4.65 |
| Porgandi - porrulaugusalat | 100 | 50.46 | 1.10 | 2.38 | 7.33 |
| Õunamahla jook | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 35 | 101.41 | 3.01 | 1.46 | 18.26 |
| Pirn ja kaalika snäkid | 150 | 54.60 | 1.05 | 0.53 | 13.43 |
| Kokku | | 651.96 | 20.45 | 17.49 | 105.53 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 681.03 | 22.29 | 22.82 | 98.58 |
| 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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja