

Koolilõuna nädalamenüü 18.01 - 22.01.2021

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedisalat	100	71.14	1.65	3.23	8.94
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		669.77	23.37	18.44	104.39

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Marja- rukkivaht	100	127.09	1.30	0.23	30.34
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Apelsin ja porgandi snäkid	150	57.60	1.58	0.38	13.43
Kokku		646.25	29.20	19.36	90.20

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187.17	16.72	12.48	2.37
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandi - lillkapsasalat	100	123.75	1.14	10.41	7.79
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		660.96	27.02	25.67	83.84

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	168.42	9.16	6.05	19.56
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		682.27	21.60	23.83	96.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	296.19	13.57	10.65	37.08
Punase peakapsa-hapukooresalat	100	89.44	1.80	7.00	5.83
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		663.32	23.51	21.08	96.16

Nädala keskmine:	664.51	24.94	21.67	94.24
10 päeva keskmine:	675.54	23.84	22.52	96.28

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