

Koolilõuna nädalamenüü 25.01 - 29.01.2021

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihakaste	150	164.11	13.72	10.03	5.03
Keedetud makaronid	150	239.51	6.24	4.41	42.90
Porgandisalat hernestega	100	73.53	1.22	4.40	8.65
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		730.85	27.09	21.48	108.70

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valgete ubadega	250	280.62	9.86	18.08	20.96
Teraviljavaht	150	229.52	9.53	11.82	21.46
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Banaan ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		726.99	24.48	32.02	86.99

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	50	78.57	8.89	3.91	1.93
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Keedetud riis köögiviljadega	150	190.87	4.68	1.59	40.18
Hapukapsasalat	100	71.52	1.10	4.74	6.36
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		660.57	22.63	22.14	93.90

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Mahlatarretis	150	164.78	3.63	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.36	4.74	2.29	28.69
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		709.68	23.78	24.73	99.13

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Valge redise salat maitserohelisega	100	66.06	1.07	5.64	3.70
Soe piparmündi - marjajook	150	35.73	0.25	0.09	9.05
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		617.79	22.62	16.57	97.23

Nädala keskmine:	689.18	24.12	23.39	97.19
10 päeva keskmine:	676.85	24.53	22.53	95.72

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