

Koolilõuna nädalamenüü 01.03-05.03.2021

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
Jääkapsasalat tilliga	100	132.27	1.28	12.80	3.82
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		718.21	26.30	26.90	95.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
Karamellpuding	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		652.15	21.78	13.00	112.05

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	50	79.61	7.53	3.21	5.36
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandi ja kaalikasalat	100	91.11	1.10	6.42	8.63
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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		722.61	21.36	25.91	103.95

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	159.89	13.90	6.67	11.58
Jogurtitarretis mangotükkidega	130	186.65	4.39	6.18	27.89
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		663.73	30.28	19.53	91.71

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	250	438.32	17.17	14.82	59.68
Külm hapukoorekaste	50	52.21	1.52	4.12	2.35
Peedisalat jogurtiga	100	72.04	1.81	3.46	8.49
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.93	2.58	1.25	15.65
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		719.61	23.91	24.11	102.87

Nädala keskmine:	695.26	24.73	21.89	101.29
10 päeva keskmine:	688.46	24.13	22.54	99.39

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.