

Koolilõuna nädalamenüü 08.03-12.03.2021

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
Kaalikasalat jõhvikatega	100	90.91	0.98	6.42	8.77
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		651.60	22.80	22.29	93.82

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - nuudlisupp	250	135.26	10.23	3.77	15.72
Ricotta kohupiimavorm	50	121.74	4.60	5.63	12.97
Rosinakissell	100	98.44	0.31	0.05	23.97
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.36	4.74	2.29	28.69
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	50.55	1.20	0.23	12.15
Kokku		643.95	25.81	15.72	100.14

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe koorekastmes	150	182.81	11.33	12.95	5.74
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandi - lillkapsasalat	100	95.61	1.09	7.38	7.55
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
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		664.48	22.18	23.39	93.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Boršisupp	250	191.82	7.58	10.16	17.99
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		668.04	20.81	22.18	97.72

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Valge redise salat maitserohelisega	100	37.92	1.02	2.61	3.47
Õunamahlajook	150	94.19	1.12	8.68	3.94
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		681.27	21.54	23.90	98.03

Nädala keskmine:	661.87	22.63	21.50	96.66
10 päeva keskmine:	678.56	23.68	21.69	98.97

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