

Koolilõuna nädalamenüü 15.03-19.03.2021

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekeste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Keedetud spagetid	150	103.47	3.42	1.60	18.41
Kaalikasalat	100	88.03	1.05	6.35	8.06
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		635.68	23.07	19.46	92.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Marjatarretis	130	138.95	3.32	0.02	30.95
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatode	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	95.93	1.73	0.38	22.28
Kokku		683.74	23.73	19.88	102.80

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha koore-sinepikastmes	150	192.88	11.51	13.97	5.55
Keedetud kurkumiriis	150	204.42	4.05	1.72	43.05
Valge redise - hapukooresalat	100	100.80	1.41	9.16	4.09
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 tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		720.63	23.07	27.93	95.42

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	120	191.54	8.18	9.02	18.72
Aedmaasikamoos	25	45.25	0.10	0.00	11.25
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Apelsin ja porgandi snäkid	150	57.60	1.58	0.38	13.43
Kokku		689.55	25.96	21.55	98.30

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	250	217.13	11.64	10.63	20.74
Peedisalat küüslauguga	100	99.28	1.70	6.26	9.17
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		619.17	21.44	20.44	89.33

Nädala keskmine:	669.75	23.45	21.85	95.76
10 päeva keskmine:	665.81	23.04	21.67	96.21

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