

Koolilõuna nädalamenüü 22.03-26.03.2021

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Kõrvitsa - õunasalat	100	102.72	0.74	7.26	9.61
Õunamahla jook	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 kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		667.76	21.56	19.89	103.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik sealihaga	250	190.51	9.99	7.63	21.59
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikakreem riisiga	100	187.45	1.80	9.34	23.52
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		689.78	19.10	24.08	99.93

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud valge kalafilee koorekastmes	150	151.09	11.15	9.42	5.63
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat	100	71.14	1.65	3.23	8.94
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		701.28	24.26	23.46	99.25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	219.80	11.82	13.14	14.76
Rabarberi-rukkivaht	100	124.11	1.68	0.44	29.25
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		683.01	25.89	20.75	99.88

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Külm jogurti - värsked kurgikaste	50	25.06	1.29	0.95	2.88
Porgandi - porrulaugusalat	100	106.73	1.20	8.44	7.80
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		710.33	24.84	28.76	94.47

Nädala keskmine:	690.43	23.13	23.39	99.38
10 päeva keskmine:	680.09	23.29	22.62	97.57

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