

**Koolilõuna nädalamenüü 07.06 - 11.06.2021**
**Nissi Põhikool**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Hapukapsasalat	100	99.65	1.15	7.77	6.59
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		685.59	23.01	23.07	98.37

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93
Vanilje-kooretarretis	130	185.52	5.19	8.06	22.96
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.93	2.58	1.25	15.65
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		669.30	18.88	27.86	87.54

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihastrooganov	150	210.27	12.07	14.55	8.33
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat valge redisega	100	107.38	1.49	8.23	7.35
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		725.64	24.43	26.39	99.80

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalaspupp tomatiga	250	147.70	10.78	7.93	8.93
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		654.24	27.60	16.60	100.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakkliharisoto	250	320.89	14.88	7.82	48.61
Külm jogurtikaste	50	26.11	1.60	1.23	2.20
Porgandisalat jõhvikatega	100	129.57	0.97	10.98	8.21
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		677.24	22.44	23.35	100.50

Nädala keskmine:	682.40	23.27	23.45	97.26
10 päeva keskmine:	681.57	23.50	23.51	96.58

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.