

Koolilõuna nädalamenüü 24.05 - 28.05.2021

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
Valge redise - porgandisalat	100	83.80	1.10	6.33	6.75
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		691.96	23.49	19.51	108.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237.27	13.65	13.80	15.55
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		649.67	26.06	21.92	89.83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene sealihakaste	150	140.73	10.35	8.83	5.33
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Hapukapsa - peedisalat	100	82.51	1.25	5.23	7.75
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		680.84	23.10	24.64	93.62

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor kookoshelvestega	20	72.67	0.52	7.20	1.47
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		676.04	24.05	20.42	99.48

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Keedetud täisterariis	150	182.30	3.31	2.50	34.34
Porgandisalat hernestega	100	101.67	1.26	7.43	8.89
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		679.83	21.22	22.53	101.07

Nädala keskmine:	675.67	23.59	21.80	98.58
10 päeva keskmine:	680.57	23.01	22.41	98.75

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