

Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Ahjukartulid ürtidega	150	194.16	4.27	4.10	36.17
Punasekapsasalat	100	125.49	1.72	10.77	6.69
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130.39	3.88	1.88	23.47
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		675.34	19.54	23.92	99.25

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Ricottavaht	75	146.85	5.64	7.84	13.27
Mahlakissell	75	85.29	0.16	0.00	20.91
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		655.89	23.79	24.80	85.66

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	225.89	16.39	13.84	9.41
Keedetud riis köögiviljadega	150	190.87	4.68	1.59	40.18
Kapsa-porgandi salat	100	111.65	1.30	8.37	9.16
Kummeli 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 kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		730.87	27.43	26.27	98.84

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	289.46	12.62	12.71	32.01
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		645.82	19.87	19.60	98.55

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52
Peedisalat õliga	100	147.22	1.83	11.30	9.84
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	101.41	3.01	1.46	18.26
Apelsin ja salatilehe snäkid	150	46.57	1.79	1.43	10.89
Kokku		695.77	28.01	23.20	97.23

Nädala keskmine:	680.74	23.73	23.56	95.91
10 päeva keskmine:	678.20	23.66	22.68	97.24

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.

Kool

Koolisöökla juhataja