

Koolilõuna nädalamenüü 13.09-17.09.2021

Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanaströoganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud kurkumiriis	150	204	4.05	1.72	43.05	
Porgandi - porrulaugusalat	100	107	1.20	8.44	7.80	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku		709	23.88	21.69	106.02	

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Marja- rukkivaht	150	191	1.95	0.35	45.50	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku		649	21.45	17.89	102.40	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.763	12.862	7.251	1,2,4
Kartulipuder	150	206	4.36	7.08	31.93	2
Peedisalat mustsõstraga	100	117	1.57	8.29	9.68	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku		702	21.85	30.79	87.05	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0.00	4.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku		705	24.61	23.78	98.14	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1,3
Tomatikaste	50	28	0.67	0.83	4.65	
Kapsasalat värske kurgiga	100	72	1.12	5.72	5.18	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku		666	20.73	20.95	100.14	

Nädala keskmine:	686	22.50	23.02	98.75
10 päeva keskmine:	687	23.74	23.16	97.60

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@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