

## Koolilõuna nädalamenüü 20.09 - 24.09.2021

### Nissi Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Ahjukartulid ürtidega	150	194	4.27	4.10	36.17	
Valge redise - porgandisalat	100	84	1.10	6.33	6.75	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku		684	21.55	21.38	104.26	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	30	37	0.90	0.75	6.46	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku		645	25.98	21.89	88.62	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.41	42.90	1,3
Hapukapsa - peedisalat	100	83	1.25	5.22	7.75	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku		683	24.16	21.48	98.57	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
Vahukoor	25	88	0.62	8.75	1.75	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku		704	24.62	22.12	101.73	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-värskekapsahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Porgandisalat hernestega	100	102	1.27	7.43	8.88	
Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku		682	19.13	26.26	99.38	

Nädala keskmine:	680	23.09	22.63	98.51
10 päeva keskmine:	683	22.80	22.82	98.63

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.