

## Koolilõuna nädalamenüü 30.08 - 03.09.2021

### Nissi Põhikool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.41	42.90	1,3
Jääkapsasalat tilliga	100	76	1.18	6.74	3.35	
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 kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku		655	21.23	24.39	88.27	

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku		705	16.93	21.80	111.67	

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.611	11.129	9.412	1,2,4
Kartulipuder	150	206	4.36	7.08	31.93	2
Peedisalat jogurtiga	100	72	1.81	3.46	8.48	2
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 tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku		721	24.87	24.67	100.57	

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kartuli - frikadellisupp	250	266	18.16	13.29	18.48	1,3
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	146	5.12	1.75	27.24	1,2
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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku		721	34.46	22.04	96.47	

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalkunirisoto	250	332	13.85	11.88	43.53	
Külm hapukoorekaste	50	52	1.517	4.116	2.349	2
Porgandi ja kaalikasalat	100	119	1.16	9.45	8.86	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku		726	21.38	27.99	99.74	

Nädala keskmine:	706	23.77	24.18	99.34
10 päeva keskmine:				

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.

Kool

Koolisöökla juhataja