

## Koolilõuna nädalamenüü 11.10-15.10.2021

### Nissi Põhikool

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Keedetud riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		721	23.92	24.63	103.02	

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	250	223	13.34	12.90	14.08	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		707	24.13	26.94	92.46	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	50	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Kapsasalat paprikaga	100	53	1.15	3.24	5.78	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		703	23.76	21.00	106.80	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp sealihaga	250	180	9.35	10.11	14.09	
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :		651	23.71	17.64	100.45	

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat valge redisega	100	107	1.49	8.22	7.35	
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
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 :		645	20.65	21.10	96.89	

<b>Nädala keskmine :</b>	685	23.23	22.26	99.92
<b>10 päeva keskmine :</b>	687	23.59	23.30	97.91

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.