

Koolilõuna nädalamenüü 18.10-22.10.2021

Nissi Põhikool

esmaspäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.41	42.90	1,3
Porgandi - jääkapsasalat	100	58	1.00	3.83	6.01	
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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		702	22.37	21.27	105.48	

teisipäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06	2
Pria piimatooted	kuni 250					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 :		691	22.32	28.48	87.12	

kolmapäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Peedi - kurgi salat	100	109	1.45	8.21	7.61	
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
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		686	24.29	23.54	96.40	

neljapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
Kakao-kohupiimakreem	100	138	12.63	1.14	18.71	2
Aedmarjamoos	30	66	0	0	16.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		712	34.73	16.12	107.87	

reede, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	250	200	13.04	7.97	20.92	
Valge redise - hapukooresalat	100	185	1.56	18.25	4.79	2
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :		655	21.75	29.59	77.59	

Nädala keskmine :	689	25.09	23.8	94.89
10 päeva keskmine :	687	24.16	23.03	97.41

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.