

Koolilõuna nädalamenüü 27.09-01.10.2021

Nissi Põhikool

esmaspäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Peedi - küüslaugusalat	100	88	1.64	5.22	8.85	
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
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 :		705	21.69	21.38	107.25	

teisipäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280	16.86	15.03	19.78	1,3
Sepiku - õunavorm	100	231	4.68	3.82	43.18	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		717	27.35	21.53	102.84	

kolmapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.112	8.608	8.499	1,2
Kartuli - lillkapsapuder	150	129	3.54	5.90	16.70	2
Valge redise salat maitserohelisega	100	122	1.171	11.706	4.171	
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
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		638	22.05	28.79	74.90	

neljapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	250	192	11.55	8.96	15.78	
Mustsõstrakreem riisiga	100	190	1.79	9.38	24.07	2
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		656	24.04	24.39	84.26	

reede, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	147	13.09	6.91	8.99	4
Keedetud riis	150	194	3.78	1.626	40.95	
Kõrvitsa - kaalikasalat	100	128	0.94	8.26	13.46	
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
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 :		694	22.7	19.4	109.0	

Nädala keskmine :	682	23.6	23.1	95.7
10 päeva keskmine :				

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.