

Koolilõuna nädalamenüü 22.11-26.11.2021

Nissi Põhikool

esmaspäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
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 :		646	21.27	17.49	103.58	

teisipäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljakissell	130	86	0.28	0.09	20.94	
Piim, R 2,5%	30	16	0.90	0.75	1.44	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 :		647	25.52	21.46	89.27	

kolmapäev, 24.november	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	111	1.30	8.25	7.99	
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 :		711	24.21	24.51	98.81	

neljapäev, 25.november	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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		649	19.55	17.95	102.70	

reede, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Porgandisalat hernestega	100	130	1.32	10.46	9.12	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		712	24.44	24.81	103.49	

Nädala keskmine :	673	23	21.24	99.57
10 päeva keskmine :	678	22.56	21.85	99.52

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.