

## Koolilõuna nädalamenüü 06.12 - 10.12.2021

### Nissi Põhikool

esmaspäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.406	42.90	1,3
Peedisalat õliga	100	91	1.73	5.24	9.37	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.168	2.501	31.298	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		745	25.10	23.20	111.58	

teisipäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		723	24.61	22.78	105.20	

kolmapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha sinepi-hapukoorekaste	150	144	7.472	8.955	8.809	1,10,2
Kartulipuder	150	206	4.36	7.08	31.93	2
Kapsa-porgandi salat	100	84	1.25	5.34	8.92	
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Apelsin ja kurgi snäkid	150	40	1.27	0.15	9.22	
Kokku :		654	18.92	23.70	94.01	

neljapäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp kanaga	250	286	14.82	16.74	21.43	
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Hurmaa ja porgandi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.73	
Kokku :		726	26.45	25.70	98.94	

reede, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	281	15.67	11.11	30.01	1
Tomatikaste	50	28	0.675	0.829	4.653	
Hiinakapsasalat tilliga	100	123	1.76	11.39	4.00	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		680	25.29	26.77	86.46	

Nädala keskmine :	<b>706</b>	<b>24.07</b>	<b>24.43</b>	<b>99.24</b>
10 päeva keskmine :	<b>700</b>	<b>23.55</b>	<b>24.15</b>	<b>98.38</b>

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