

Koolilõuna nädalamenüü 13.12 - 17.12.2021

Nissi Põhikool

esmaspäev, 13.detsember	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	79	1.15	5.41	7.56	
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 :		692	23.87	21.60	102.78	

teisipäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	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 :		665	22.63	18.28	103.71	

kolmapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Kõrvitsasalat	50	39	0.43	3.08	2.83	
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
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		712	28.17	24.04	97.39	

neljapäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõulu kohupiimamaius	100	227	6.37	10.70	25.72	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3.88	1.88	23.47	1,2,3,7
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :		731	24.63	29.67	91.52	

reede, 17.detsember	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	1.63	40.95	
Peedisalat valge redisega	100	79	1.44	5.19	7.11	
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 :		647	23.52	16.41	103.07	

Nädala keskmine :	689	24.56	22.00	99.69
10 päeva keskmine :	697	24.32	23.21	99.47

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.