

## Koolilõuna nädalamenüü 20.12 - 24.12.2021

### Nissi Põhikool

esmaspäev, 20.detsember	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	86	1.05	6.86	6.24	
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 :		730	22.42	24.30	105.71	

teisipäev, 21.detsember	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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		720	23.18	28.90	92.33	

kolmapäev, 22.detsember	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
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		676	24.29	23.17	94.67	

neljapäev, 23.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kokku :						

reede, 24.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kokku :						

Nädala keskmine :	<b>709</b>	<b>23.30</b>	<b>25.46</b>	<b>97.57</b>
10 päeva keskmine :	<b>699</b>	<b>23.93</b>	<b>23.73</b>	<b>98.63</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