

Koolilõuna nädalamenüü 29.11 - 03.12.2021

Nissi Põhikool

esmaspäev, 29.november	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	1.639	5.225	8.859	
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	21.68	21.39	107.27	

teisipäev, 30.november	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, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.763	12.862	7.251	1,2,4
Kartuli - lillkapsapuder	150	129	3.54	5.90	16.70	2
Valge redise salat maitserohelisega	100	94	1.12	8.67	3.94	
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 tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		665	21.52	30.44	78.64	

neljapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	250	192	11.55	8.96	15.78	
Mustõstrakreem 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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		685	24.90	24.81	89.48	

reede, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.41	42.90	1,3
Kõrvitsa - kaalikasalat	100	128	0.935	8.267	13.464	
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 :		701	19.73	21.17	109.34	

Nädala keskmine :	695	23.04	23.87	97.51
10 päeva keskmine :	684	23.02	22.55	98.54

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.

Kool

Koolisöökla juhataja