

## Koolilõuna nädalamenüü 23.05-27.05.2022

### Nissi Põhikool

esmaspäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.41	42.90	1,3
Porgandi - porrulaugusalat	100	50	1.10	2.38	7.33	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1.95	0.45	11.48	
Kokku :		693	22.59	22.63	100.83	

teisipäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Kirsi - jogurtidessert	150	199	6.05	7.93	25.55	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		689	27.14	21.84	96.28	

kolmapäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikupoiss veiselihast	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Kartulipuder	150	206	4.36	7.08	31.93	2
Kapsasalat värskel kurgiga	100	44	1.07	2.69	4.95	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		682	23.37	23.09	97.84	

neljapäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-nuudlisupp	250	254	8.988	16.507	18.355	1,9
Rabarberi-maasikasupp	70	63	0.19	0.02	15.48	
Kohupiimakreem	70	100	4.61	1.63	16.51	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3.88	1.88	23.47	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		651	19.32	20.56	97.82	

reede, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraguu	250	271	12.43	11.52	31.70	
Peedisalat mustsõstraga	100	89	1.52	5.26	9.44	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		645	20.83	20.08	97.78	

Nädala keskmine :	<b>672</b>	<b>22.65</b>	<b>21.64</b>	<b>98.11</b>
10 päeva keskmine :	<b>688</b>	<b>23.40</b>	<b>22.79</b>	<b>98.57</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.