

Koolilõuna nädalamenüü 06.06-10.06.2022

Nissi Põhikool

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Hapukapsasalat	100	100	1.15	7.77	6.59	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.375	9.525	
Kokku :	693		23.29	23.28	98.95	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3.19	3.37	15.28	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	725		23.36	27.75	96.92	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihastrooganov	150	210	12.069	14.551	8.328	1,2
Keedetud makaronid	150	240	6.24	4.406	42.90	1,3
Peedisalat valge redisega	100	51	1.39	2.163	6.88	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.168	2.501	31.298	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	724		25.72	24.10	101.52	

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspupp tomatiga	250	148	10.78	7.92	8.93	4
Karamellpuding	130	229	2.03	1.62	51.11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :	644		20.29	12.47	112.47	

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Porgandisalat jõhvikatega	100	101	0.92	7.95	7.97	
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 punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	675		21.64	21.15	103.52	

Nädala keskmine :	692	22.86	21.75	102.68
10 päeva keskmine :	693	23.70	22.57	100.25

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.