

NÖMME ERAKOOL
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Neljaviiljapuder, moos	200/20	237,68	3	35,86	6,05
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Köögiviljaampsud	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	Kokku päevas:		366,68	8,22	48,66	11,05
T	Pannkoogid ürdihapukoorega	120/30	292,91	16,71	29,85	8,1
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Kokku päevas:		394,11	16,77	53,75	8,9
K	Kohupiima-riivleivavorm, moos	130	283,24	11,38	30,58	14,33
	Moos	20	32	0	8,22	0,06
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Kokku päevas:		393,09	15,13	45,1	19,1
N	Makaronid singi ja juustuga	200	328,32	18,16	29,82	10,8
	Tomat	40	8,76	0,12	1,4	0,24
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Kokku päevas:		369	18,28	39,2	11,04
R	Soojad võileivad (sink, juust, tomat)	100	235,59	11,26	15,43	16,57
	Sidrunimahlajook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Kokku päevas:		327,4	11,26	38,41	16,58
	Kokku nädalas keskmiselt		370,06	13,93	45,02	13,33

Head isu!
 Bon appetit!