

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Pasta carbonara	300	384.2	11.6	20.2	42.7
9.12	Hiiinakapsa-kurgisalat	30	18.0	0.4	0.6	2.8
	Tomati-rohelisesibulasalat	30	15.2	0.3	0.6	2.2
	Tee ja suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Piim/keefir	200	108.0	6.5	5.0	8.9
	Leib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Puuvili	80	29.0	0.2	0.2	6.4
	Koolilõuna kokku:		750.0	24.1	28.3	100.5

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Rassolniksupp, roh.sibul, koor	0300/10/3	257.5	9.96	11.38	28.95
10.12	Rukkivaht piimaga	120/80	159.0	3.5	2.3	30.3
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		685.6	25.1	20.4	97.7

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kurzeme stroganov sealihast	150	269.7	9.5	19.7	9.7
11.12	Ahjukartul	180	71.5	1.6	0.1	17.5
	Hautatud tatar	150	108.3	2.0	2.6	21.1
	Peedisalat	30	24.0	0.6	0.6	4.1
	Porgandisalat	30	20.6	0.3	0.6	3.4
	Tee ja suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Puuvili	80	60.6	0.6	0.5	13.3
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		856.3	26.2	30.9	115.5

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Kanasupp nuudlitega	300	232.8	9.1	9.2	26.9
12.12	Kohupiimakreem kirsikisselliga	100/100	192.5	8.2	2.6	34.2
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	166.3	5.6	1.6	30.7
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		697.6	29.4	18.4	100.8

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Verivorst	60	121.1	6.0	7.0	8.5
13.12	Hapukoore-tillikaste	50	61.5	0.6	5.5	2.4
	Keedetud kartul või riis	180/150	194.6	3.6	2.4	36.5
	Redisesalat	30	14.8	0.4	0.5	2.7
	Punasekapsasalat	30	17.6	0.4	0.6	2.7
	Õunamahl	200	46.7	0.5	0.0	11.0
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Puuvili	80	60.6	0.6	0.5	13.3
	Koolilõuna kokku:		725.4	23.2	22.7	102.4

Nädala keskmine kalorsus:			743.0	25.6	24.1	103.4
---------------------------	--	--	-------	------	------	-------