

Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus						
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Riisipuder	250	327	8	8	50
28.10	Keedis/või	20	34	0	0	8
	Piim	200	108	6	5	9
	Koolieine kokku:		469	14	13	67
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Saiavorm	150	378	7	10	61
29.10	Piim	100	108	6	5	9
	Koolieine kokku:		486	13	15	70
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Makaroni-juustuvorm	200	261	8	7	39
30.10	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Koolieine kokku:		326	8	7	55
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Kaerahelbepuder	250	297	10	12	33
31.10	Keedis/või	20	34	0	0	8
	Koolieine kokku:		331	10	12	41
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Võileib vorstiga	100	284	10	6	20
01.11	Tee	200	22	0	0	5
	Puuvili	100	45	0	0	14
	Koolieine kokku:		351	10	6	39
Nädala keskmine kalorsus:			392.6	11.0	10.6	54.4