

| Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-------|--------|--------|-------------|
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Esmaspäev | Riisipuder | 200 | 264 | 6 | 7 | 41 |
| 07.10 | Keedis/või | 20 | 34 | 0 | 0 | 8 |
| | Piim | 200 | 108 | 6 | 5 | 9 |
| | Koolieine kokku: | | 406 | 12 | 12 | 58 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Teisipäev | Grillvorst | 50 | 128 | 5 | 9 | 4 |
| 08.10 | Toorsalat | 50 | 30 | 0 | 0 | 8 |
| | Leib | 40 | 89 | 2 | 0 | 18 |
| | Mahlajook | 200 | 65 | 0 | 0 | 16 |
| | Koolieine kokku: | | 312 | 7 | 9 | 46 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Kolmapäev | Hamburger | 60 | 174 | 8 | 10 | 12 |
| 09.10 | Tee | 200 | 22 | 0 | 0 | 5 |
| | Puuvili | 100 | 45 | 0 | 0 | 14 |
| | Koolieine kokku: | | 241 | 8 | 10 | 31 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Neljapäev | Piim | 200 | 182 | 7 | 6 | 23 |
| 10.10 | Võileib vorstiga | 50 | 142 | 5 | 3 | 10 |
| | Koolieine kokku: | | 324 | 12 | 9 | 33 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Reede | Soe ahjuvõileib | 100 | 296 | 17 | 13 | 23 |
| 11.10 | Mahlajook | 200 | 65 | 0 | 0 | 16 |
| | Puuvili | 100 | 45 | 0 | 0 | 14 |
| | Koolieine kokku: | | 406 | 17 | 13 | 53 |
| Nädala keskmine kalorsus: | | | 320.8 | 9.8 | 10.0 | 42.0 |
| Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus | | | | | | |

| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
|---------------------------|-------------------|-----------|-------|--------|--------|-------------|
| Esmaspäev | FRIKADELLISUPP | 250 | 271 | 17 | 13 | 19 |
| 9.09 | HAPUKOOR | 20 | 39 | 0 | 4 | 0 |
| | JOGURT MARJAD | 150 | 123 | 6 | 5 | 14 |
| | PUUVILI (keskmis | 100 | 45 | 0 | 0 | 14 |
| | LEIB | 40 | 89 | 2 | 0 | 18 |
| | SAI | 30 | 72 | 3 | 1 | 13 |
| | Koolilõuna kokku: | | 639 | 28 | 23 | 78 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Teisipäev | KANAFILÉE KAST | 150 | 276 | 15 | 21 | 5 |
| 10.09 | RIIS | 150 | 184 | 3 | 0 | 41 |
| | PORGANDI-ÕUNA | 75 | 39 | 0 | 0 | 8 |
| | MAHLAJOOK | 200 | 65 | 0 | 0 | 16 |
| | LEIB | 40 | 89 | 2 | 0 | 18 |
| | SAI | 30 | 72 | 3 | 1 | 13 |
| | Koolilõuna kokku: | | 725 | 23 | 22 | 101 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Kolmapäev | SELJANKA | 250 | 269 | 11 | 16 | 19 |
| 11.09 | HAPUKOOR | 20 | 39 | 0 | 4 | 0 |
| | PIIMAKISSELL | 200 | 208 | 6 | 5 | 34 |
| | KEEDIS | 20 | 34 | 0 | 0 | 8 |
| | PUUVILI (keskmis | 100 | 45 | 0 | 0 | 14 |
| | LEIB | 40 | 89 | 2 | 0 | 18 |
| | SAI | 30 | 72 | 3 | 1 | 13 |
| | Koolilõuna kokku: | | 756 | 22 | 26 | 106 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Neljapäev | HAKKLIHAPALL | 75 | 256 | 12 | 8 | 6 |
| 12.09 | KOOREKASTE | 75 | 62 | 1 | 4 | 5 |
| | KARTUL | 150 | 110 | 3 | 0 | 27 |
| | PEEDI-PORGAND | 75 | 58 | 1 | 2 | 9 |
| | MORSS | 200 | 108 | 6 | 5 | 9 |
| | LEIB | 40 | 89 | 2 | 0 | 18 |
| | SAI | 30 | 72 | 3 | 1 | 13 |
| | Koolilõuna kokku: | | 755 | 28 | 20 | 87 |
| Kuupäev | Menüü | kogus (g) | kcal | valgud | rasvad | süsivesikud |
| Reede | KALASUPP HEIGI | 250 | 224 | 13 | 9 | 19 |
| 13.09 | VANILJE-ŠHOKOL | 150 | 252 | 6 | 0 | 36 |
| | MARJAKASTE | 20 | 34 | 0 | 0 | 8 |
| | PUUVILI (keskmis | 100 | 45 | 0 | 0 | 14 |
| | LEIB | 40 | 89 | 2 | 0 | 18 |
| | SAI | 30 | 72 | 3 | 1 | 13 |
| | Koolilõuna kokku: | | 716 | 24 | 10 | 108 |
| Nädala keskmine kalorsus: | | | 718.2 | 25.0 | 20.2 | 96.0 |