

Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus						
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Riisipuder	200	264	6	7	41
09.12	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
10.12	Toorsalaat	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
11.12	Tee	100	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
12.12	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
06.12	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Puuvili	100	45	0	0	14
	Koolieine kokku:		406	17	13	53
Nädala keskmine kalorsus:			337.8	11.2	10.6	44.2