

NÕMME ERAKOOL
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia-sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesikud, g	Valgud g
E	Soojad võileivad (sink, juust, tomat)	100	235,59	11,26	15,43	16,57
	Tee suhkruga	200	31,92	0	7,98	0
	Puuvili	80	46,4	0	12,48	0
	Kokku päevas:		313,91	11,26	35,89	16,57
T	Hirsipuder sh või (R82%)	200	325,3	17,85	34,58	5,72
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Köögililjaamps	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	Kokku päevas:		454,3	23,07	47,38	10,72
K	Täisteraspagetid juustuga	200	330,74	16,04	35,66	11,18
	Tomat	30	6,57	0,09	1,05	0,18
	Tee suhkruga	200	31,92	0	7,98	0
	Kokku päevas:		369,23	16,13	44,69	11,36
N	Neljaviiljapuder, moos	200/20	237,68	3	35,86	6,05
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Köögililjaamps	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	Kokku päevas:		366,68	8,22	48,66	11,05
R	Kreeka jogurt (maasika), R10%	150	168,6	9,03	17,24	4,23
	Granola	20	88,68	3,37	10,82	4,39
	Puuvili	100	90,9	0,3	20,3	1,2
	Kokku päevas:		348,18	12,7	48,36	9,82
	Kokku nädalas keskmiselt		373,14	13,47	44,46	10,79

Head isu!
 Bon appetit!