

Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus						
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Piima-riisisupp	250	202	8	7	25
14.10	Võileib vorstiga	50	142	5	3	10
	Koolieine kokku:		344	13	10	35
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Kaerahelbepuder	200	238	8	10	27
15.10	Keedis/või	20	34	0	0	8
	Piim	200	108	6	5	9
	Koolieine kokku:		380	14	15	44
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Pizzasai	150	297	19	5	28
16.10	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Koolieine kokku:		362	19	5	44
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Makaronisalat	200	338	10	14	20
17.10	Tee	200	22	0	0	5
	Leib	40	89	0	0	16
	Koolieine kokku:		449	10	14	41
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Jogurtitops	150	123	6	5	14
18.10	Puuvili	100	45	0	0	14
	Koolieine kokku:		168	6	5	28
Nädala keskmine kalorsus:			383.8	14.0	11.0	41.0