

NÕMME ERAKOOL

KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, k	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E 21.09.20	Kartuli-vorstiomlett	200	291,05	2,87	48	5,35
	Tomat	40	8,76	0,12	1,4	0,24
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Kokku päevas:		441,06	5,09	77,59	9,15
T 22.09.20	Hirsipuder võiga(R82%)	200	325,3	17,85	34,58	5,72
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Kokku päevas:		512,48	23,7	61,09	13,99
K 23.09.20	Kodujuust tomati kurgi munaga	150	132,38	6,23	3,36	9,96
	Keedukartul	100	75,5	0,1	15,97	1,96
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Kokku päevas:		418,41	8,49	63,44	16,28
N 24.09.20	Mulgipuder peekoniga	200	191,95	4,02	33,66	4,83
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Köögiviljaampsud	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	Kokku päevas:		398,53	9,99	63,53	13,46
R 25.09.20	Juustu-singipitsa	150	291,05	2,87	48	51,35
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Kokku päevas:		370,17	2,87	66,48	51,95
	Kokku nädalas keskmiselt		428,13	10,03	66,43	20,97

Head isu!

Bon appetit!