

NÕMME ERAKOOL
KOOLIEINE MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller-geenid
		Portsjon g	Energia-sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	
E	Külmsupp	280	169	7,1	11,7	14,4	muna, piim
	Soe juustuleib	60	180	9,3	13,6	9,3	rukis, nisu, kaer, piim
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		463	16,76	50,66	25,2	
T	Hirsipuder	300	332	9,6	51,7	8,4	piim
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	55	2,6	4,7	2,3	piim
	Köögiviljaampsud	100	32	0,2	5,6	0,6	
	Kokku päevas:		419	12,35	62,02	11,32	
K	Kartulivorm juustuga	250	351	16,8	30,1	19,9	piim
	Kurgi-sibulasalat sidrunimahlaga	100	16	0,15	2,4	0,8	
			0	0	0	0	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		476	19,05	52,71	24,26	
N	Riisinuudliroog köögiviljadega	200	252	5	50	3	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	55	2,6	4,7	2,3	piim
	Puuvili	125	114	0,4	25,4	1,5	
	Kokku päevas:		421	7,91	80,08	6,82	
R	Kartulipuder	200	210	7,8	30,1	2,1	piim
	Viinerid (liha 90%)	60	84	5	0,5	6,8	
	Kurgi hapukooresalat	50	14	0,78	1,7	0,5	piim
	Puuvili	125	114	0,4	25,4	1,5	
	Kokku päevas:		422	13,98	57,7	10,9	
	Kokku nädalas keskmiselt		440	14,01	60,63	15,70	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi						

Head isu!