

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menuü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	d
Esmaspäev	FRIKADELLISUPP	250	271	17	13	19
09.sept	HAPUKOOR	20	39	0	4	0
	JOGURT MARJADEGA	150	123	6	5	14
	PUUVILI (keskmiselt)	100	45	0	0	14
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:			639	28	23

Kuupäev	Menuü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	d
Teisipäev	KANAFILEE KASTMES	150	276	15	21	5
10.sept	RIIS	150	184	3	0	41
	PORGANDI-OUNASALAT	75	39	0	0	8
	MAHLAJOOK	200	65	0	0	16
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:			725	23	22

Kuupäev	Menuü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	d
Kolmapäev	SELJANKA	250	269	11	16	19
11.sept	HAPUKOOR	20	39	0	4	0
	PIIMAKISSELL	200	208	6	5	34
	KEEDIS	20	34	0	0	8
	PUUVILI (keskmiselt)	100	45	0	0	14
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:			756	22	26

Kuupäev	Menuü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	d	
Neljapäev	HAKKLIHAPALL	75	256	12	8	6	
12.sept	KOOREKASTE	75	62	1	4	5	
	KARTUL	150	110	3	0	27	
	PEEDI-PORGANDISALAT	75	58	1	2	9	
	MORSS	200	108	6	5	9	
	LEIB	40	89	2	0	18	
	SAI	30	72	3	1	13	
	Koolilõuna kokku:			755	28	20	87

Kuupäev	Menuü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	d
Reede	KALASUPP HEIGI FILEEST	250	224	13	9	19
13.sept	VANILJE-SHOKOLAADI KREEM	150	252	6	0	36
	MARJAKASTE	20	34	0	0	8
	PUUVILI (keskmiselt)	100	45	0	0	14
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:			716	24	10

Nädala keskmine kalorsus: 718.2 25.0 20,2 96.0