

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Juurviljasupp kanaga	250	224.0	13.0	9.0	19.0
16.12	Piimakissell	200	280.0	7.0	5.0	52.0
	Keedis	30	34.0	0.0	0.0	8.0
	Puuvili	100	45.0	0.0	0.0	14.0
	Koolilõuna kokku:		583.0	20.0	14.0	93.0

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Seapraad	75	234	10	20	14
17.12	Kartul	150	110.0	3.0	0.0	27.0
	Hapukapsas	75	49.0	1.0	0.0	6.0
	Kaste	50	62.0	1.0	4.0	5.0
	Mahlajook	200	65.0	0.0	0.0	16.0
	Koolilõuna kokku:		520.0	15.0	24.0	68.0

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Hakklihasupp	250	207.0	8.0	11.0	15.0
18.12	Hapukoor	20	39.0	0.0	4.0	0.0
	Piparkoogid	100	198.0	3.0	5.0	32.0
	Kakao	200	152.0	6.0	5.0	18.0
	Puuviljad	100	45.0	0.0	0.0	14.0
	Koolilõuna kokku:		641.0	17.0	25.0	79.0

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Makaroni-singi-munasalat	200	347.0	20.0	20.0	37.0
19.12	Mahlajook	200	65.0	0.0	0.0	16.0
	Mandariinid	100	40.0	1.0	0.0	12.0
	Leib/sepik	40/30	89/72	2	2	18/13
	Koolilõuna kokku:		452.0	23.0	22.0	65.0

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Toitlustamist ei toimu					
20.12	Õpilased saavad jõulumaiuse					
	Koolilõuna kokku:			0.0	0.0	0.0

Nädala keskmine kalorsus:			439.2	15.0	17.0	61.0
---------------------------	--	--	-------	------	------	------