

NÕMME ERAKOOL
KOOLIEINE MENÜÜ

21.- 25.09.2026

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller- geenid
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	
E	Kaerahelbepuder	250	405	16,9	48,1	15,15	piim, kaer
	Marjad	50	24	0,3	3,8	0,5	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	55	2,6	4,7	2,3	piim
	Kokku päevas:		484	19,8	56,6	17,95	
T	Pannkoogid	120	142	5	16,4	7,7	piim, nisu, muna
	Kohupiima-porgandi-banaanitäidis	100	94	3,1	9,4	7,2	piim
	Kakao	200	128	5	14,5	6,3	piim
	Kokku päevas:		364	13,1	40,3	21,2	
K	Marjane keefir	200	118	4,2	14,4	5,8	piim
	Kodune müsli (kaerahelbed, päevalille-, kõrvitsaseemned, mesi)	40	184	8,2	21	4,8	kaer, mesi
	Juurviljad(porgand, nuikapsas, kaalikas)	100	35	0,2	8,2	1,3	
	Tilli- hapukoorekaste	30	56	5,3	1,3	0,8	piim
	Kokku päevas:		393	17,9	44,9	12,7	
N	Kana-,kurgi-,makaronisalat	200	269	9,2	26,3	20,1	nisu, muna
							piim
	Puuvili	125	114	0,4	25,4	1,5	
	Leivavalik (rukki,seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		492	11,66	71,87	25,16	
R	Einevõileib kapsa, tomati, kurgi, juustu, tuunikalaga	200	407	17,9	33,1	16,3	piim
	Mahlajook lisatud suhkruta	200	24	0,16	3,1	0,4	kala, muna
	Kokku päevas:		431	18,06	36,2	16,7	
	Kokku nädalas keskmiselt		433	16,10	49,97	18,74	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi						

Head isu!