

NÕMME ERAKOOL
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus,	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Kana- nuudlisupp	300	254.66	14.16	20.48	11.24
	Marjakissell. kohupiimakreem	200/80	293.63	7.4	45.91	9.24
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3.15	30.31	5.34
	Köögililjaampsud	100	32.4	0.2	5.6	0.6
	Kokku päevas:		744.69	24.91	102.3	26.42
T	Ühepajaroog sealihaga	350	348.57	15.16	34.19	18.85
	Tomati-kurgisalat hapukoorega	100	28.84	1.35	3.26	0.9
	*Piim. R2.5%/ keefir. R2.5%	100	54.85	2.55	4.72	2.32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109.33	2.1	20.21	3.56
	Puuvili	125	113.63	0.36	25.36	1.5
Kokku päevas:		655.22	21.52	87.74	27.13	
K	Hapukapsasupp sealihaga.	300	215.11	11.4	15.67	11.13
	hapukoor. R20%	15	32.85	3.18	0.57	0.5
	Kakaokissell. toormoos	200/20	236.39	7.38	43.66	8.67
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3.15	30.31	5.34
	Köögililjaampsud	100	32.4	0.2	5.6	0.6
Kokku päevas:		680.75	25.31	95.81	26.24	
N	Hakklihakaste ürtidega	150	215.09	16.6	5.2	11.14
	Kartulipuder	200	209.54	7.78	30.09	2.13
	Peedi- hapukapsasalat	100	36.86	1.7	4.2	1.2
	*Piim. R2.5%/ keefir. R2.5%	100	54.85	2.55	4.72	2.32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109.33	2.1	20.21	3.56
	Puuvili	125	113.63	0.36	25.36	1.5
Kokku päevas:		739.3	31.09	89.78	21.85	
R	Borš sealihaga.	300	240.69	12.21	18.53	13.39
	hapukoor. R20%	15	32.85	3.18	0.57	0.5
	Rukkivaht piimaga	150/100	181.65	2.88	33.36	5.59
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3.15	30.31	5.34
	Puuvili	125	113.63	0.36	25.36	1.5
Kokku päevas:		732.82	21.78	108.13	26.32	
Kokku nädalas keskmiselt			710.56	24.92	96.75	25.59
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						