

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Koorene lõhekaste porruga	130	174.5	6.6	14.0	3.4
06.01	Riis	150	226.4	3.6	4.5	42.0
	Porgandi-õunasalat hiinakapsasa	30/30	21.6	0.3	0.6	3.7
	Piparmünditee suhkruga	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Leib/sai/sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		724.1	22.1	25.9	95.5

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Ahjukartul talusingiga	300	342.9	11.07	10.44	48
07.01	Porgandi-kaalikasalat, juurviljasalat	30/30	19.3	0.3	0.6	4.9
	Puuvili	1 tk	44.3	0.2	0.4	9.9
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Leib/sai/sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		675.6	23.2	18.2	101.3

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Hapukapsasupp sealihaga	300	211.4	9.3	12.0	16.0
08.01	Õunakook	1 tk	272.8	2.7	8.9	37.2
	Leib/sai/sepik	30/20/20	164.2	5.3	1.2	31.9
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Porgand	60	21.5	0.6	0.2	4.3
	Koolilõuna kokku:		775.9	24.4	27.2	98.2

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Hakklihakaste juurviljadega	130	233.2	8.7	19.4	4.6
	Kartulipuder, riis	180/150	184.6	3.6	2.4	36.5
	Peedisalat, kõõgiviljasalat	30/30	61.4	1.4	1.2	8.0
	Mustsõstramahlajook	200	16.5	0.0	0.0	5.2
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Leib/sai	30/20	166.3	5.6	1.6	30.7
	Koolilõuna kokku:		768.0	25.8	29.6	93.9

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Borš sealihast hapukoorega	300/5	201.6	8.3	13.8	17.5
10.01	Kohupiimakreem puuviljadega	100/30	141.2	8.2	2.7	24.3
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Leib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		611.9	28.2	23.2	80.3

Nädala keskmine kalorsus:			711.1	24.7	24.8	93.8
---------------------------	--	--	-------	------	------	------