

Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Hirsipuder	250	327	8	8	50
30.09	KEEDIS/VÕI	20	34	0	0	8
	PIIM	200	108	6	5	9
	Koolilõuna kokku:		469	14	13	67
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Saiavorm	150	378	7	10	61
1.10	Piim	100	108	6	5	9
	Koolilõuna kokku:		486	13	15	70
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Makaroni-juustuvorm	200	261	8	7	39
2.10	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Koolilõuna kokku:		326	8	7	55
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Kaerahelbepuder	250	297	10	12	33
3.10	Keedis / või	20	34	0	0	8
	Koolilõuna kokku:		331	10	12	41
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Võileib vorstiga	100	284	10	6	20
4.10	Tee	200	22	0	0	5
	Puuvili	100	45	0	0	14
	Koolilõuna kokku:		351	10	6	39
Nädala keskmine kalorsus:			403.0	11.3	11.8	58.3