

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Kodused hakklihapallid	60	172.8	7.7	7.2	8.0
13.01	Hapukoore-tomatikaste	50	44.7	0.8	2.5	3.4
	Keedetud riis, sõmer tatar	150	221.5	3.8	4.9	42.1
	Hiinakapsasalat, juurviljasalat	30/30	50.0	1.2	1.2	5.8
	Tee suhkruga ja sidruniga	200/8/3	33.5	0.0	0.0	8.0
	Piim/keefir	200	108.0	6.5	5.0	8.9
	Leib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Puuvili	1tk	20.6	0.3	0.1	4.6
	Koolilõuna kokku:		814.2	25.5	22.7	110.3

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Lillkapsasupp sealihaga	300	176.8	7.2	10.8	11.3
14.01	Maasikakohupiimakreem	130	169.0	3.4	8.5	29.5
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		614.9	22.2	26.0	79.3

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kodujuustu-tomati-kurgikaste	130	106.8	7.1	6.2	7.5
15.01	Keedetud kartul	180	142.9	3.7	0.2	31.0
	Mustsõstramahlajook	200	16.5	0.0	0.0	5.2
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		535.3	22.5	13.2	82.2

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Hakkliha-juurviljasupp	300	228.9	8.2	13.5	18.2
16.01	Kohupiimarull	1tk	120.8	2.6	4.1	31.8
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	166.3	5.6	1.6	30.7
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Puuviljaviil	1tk	22.1	0.1	0.2	5.0
	Koolilõuna kokku:		644.1	23.0	24.4	94.6

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Paneeritud kalapala	100	220.0	9.0	7.0	24.0
17.01	Hapukoore-majoneesi-kurgikaste	50	129.9	0.9	9.1	1.9
	Kartulipuder, keedetud makaronid	180/150	179.80	4.34	3.07	34.59
	Porgandi-õunasalat, kapsasalat	30/30	39.70	0.70	1.18	6.52
	Tee ja suhkur	200/8	32.50	0.00	0.00	8.00
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		871.0	26.6	27.1	113.6

Nädala keskmine kalorsus:			695.9	24.0	22.7	96.0
---------------------------	--	--	-------	------	------	------