

NÖMME ERAKOOL
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, k	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Tatrapuder sh või	250	228,2	9,2	30,34	6,01
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Kokku päevas:		462,58	15,05	67,35	14,88
T	Kodused hakk-kotletid	80	202,16	13,05	8,61	12,23
	Hapukoore-kurgisalat	100	29,29	2,01	1,61	0,87
	Mahlajook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Kokku päevas:		432,59	17,16	53,41	16,67
K	Grillvorstid	80	205,6	16,8	2,48	10,4
	Hiinakapsasalat	100	24,75	0,3	4,26	2,26
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Kokku päevas:		371,6	19,2	34,93	16,22
N	Pastaroog hakkliha ja köögiviljadega	200	269,68	15,02	20,28	12,9
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Kokku päevas:		456,86	20,87	46,79	21,17
R	Võileib singiga, kurk, tomat	100	223,94	12,7	22,7	8,74
	Kakao	200	110,86	3,49	15,43	4,43
	Kokku päevas:		334,8	16,19	38,13	13,17
	Kokku nädalas keskmiselt		411,69	17,69	48,12	16,42

Head isu!
 Bon appetit!