

NÕMME ERAKOOL
KOOLIEINE MENÜÜ

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller- geenid
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	
E 07.sept	Ahjuomlett köögiviljadega	180	183	11,92	5,8	12,82	muna, piim
	Tomat	50	11	0,15	0,75	0,3	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		417	14,53	52,12	18,18	
T 08.sept	Kaerahelbepuder marjadega	250	256	7,13	36,78	11,09	piim, kaer
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	55	2,55	4,72	2,32	piim
	Köögiviljaampsud	100	32	0,2	5,6	0,6	
	Kokku päevas:		343	9,88	47,1	14,01	
K 09.sept	Risoto köögiviljadega	200	234	4,61	41,4	5,06	
	Kamajook	150	92	2,03	14,82	3,24	piim, rukis, kaer, oder
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		435	8,74	76,43	11,86	
N 10.sept	Kohupiimapannkoogid	120	223	4,8	21,7	22,8	piim
	Jogurti-kurgikaste	30	12	0,9	1,02	3,6	piim
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		349	6,06	48,08	27,90	
R 11.sept	Täisteratortilja kana ja värskete köögiviljadega	180	320	9	31	26	nisu, piim
	Taimetee	200	0	0	0	0	
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		434	9,36	56,36	27,5	
	Kokku nädalas keskmiselt		396	9,71	56,02	19,89	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi						

Head isu!