

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Praetud kalapala	50	79	4	4	1
	Peedisalat	50	38	0	1	8
	Mahlajook	200	65	0	0	16
16.sept	Leib	40	89	2	0	18
	Koolilõuna kokku:		271	6	5	43

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Tatrapuder	200	211	5	6	33
17.sept	Või	10	66	0	0	0
	Piim	200	108	6	5	9
	Leib	40	89	2	0	18
	Koolilõuna kokku:		474	13	11	60

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kartuli-vorstiomlett	200	312	16	22	7
18.sept	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Leib	40	89	2	0	18
	Koolilõuna kokku:		466	18	22	41

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Pitsa	150	297	19	5	28
19.sept	Tee	200	22	0	0	5
	Koolilõuna kokku:		319	19	5	33

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Pannkook	150	309	11	13	35
20.sept	Keedis	20	34	0	0	8
	Piim	200	108	6	5	9
	Koolilõuna kokku:		451	17	18	52

Nädala keskmine kalorsus:	396,2	17,60	12,20	45,80
---------------------------	-------	-------	-------	-------