NÕMME ERAKOOL
KOOLIEINE MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					
		Portsjon g	Energia-sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi-kud, g	Valgud g	Aller-geenid
E	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	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	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	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	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!