

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Koorene lõhepasta porru ja juustuga	280	425.9	15,20	13,30	54.3
16.sept	Porgandi-õunasalat, hiinakapsasalat	30/30	31.6	0.3	0.6	3,70
	Piparmünditee ja suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Piim, keefir	200	106.0	6,50	5.0	8,90
	Täisterarukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	163,10	5,20	29,60
	Koolilõuna kokku:		759.1	27,10	20,70	104.5
Teisipäev	Ahjukartul talusingiga	300	342.9	11,10	10,40	48.0
17.sept	Porgandi-kaalika-, juurviljasalat	30/30	19,30	0.3	0.6	4,90
	Puuvili	1tk	44.3	0.2	0.4	9,90
	Kakao	200	89.6	3,70	2,80	16,60
	Piim, keefir	200	106.0	6,50	5.0	8,90
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5,20	1,80	29,60
	Koolilõuna kokku:		765.2	27.0	20,90	117.9
Kolmapäev	Hapukapsasupp sealihaga	300	211.4	9,30	12.0	16.0
18.sept	Õuna-purukook	1tk	272.8	2,70	8,90	37.2
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5,20	1,80	29,60
	Piim, keefir	200	106.0	6,50	5.0	8,90
	Porgand	60	21,50	0.6	0.2	4,30
	Koolilõuna kokku:		774.8	24,20	27,80	95.9
Neljapäev	Hakklihakaste juurviljadega	130	233.2	8,70	19,40	4,60
19.sept	Kartulipuder, riis	180/150	184.6	3,60	2,40	36.5
	Peedisaalat, juurviljasalat	30/30	61.4	61,40	1,40	8.0
	Mustsõstramahla jook	200	16,50	0.0	0.0	5,20
	Piim, keefir	200	106.0	6,20	5.0	8,90
	Rukkileib, sai	30/20	166.3	5,60	1,60	30,70
	Koolilõuna kokku:		768.0	25,80	29,60	93.9
Reede	Borš sealiha ja hapukoorega	300/5	201.6	8,30	13,80	17,50
20.sept	Kohupiimakreem puuviljadega	100/30	141.2	8,20	2,70	24,30
	Piim, keefir	200	106.0	6,50	5.0	8,90
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5,20	1,80	29,60
	Koolilõuna kokku:		611.9	28,20	23,20	80.3

Nädala keskmine kalorsus:

766.8

26.0

24,80

103.1