

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Soojad võileivad	100	296	17	13	23
23.09	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Koolilõuna kokku:		361	17	13	39

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Tatrapuder	200	211	5	6	33
24.09	Või	10	66	0	0	0
	Piim	200	108	6	5	9
	Koolilõuna kokku:		385	11	11	42

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Spagetid juustuga	200	238	7	7	36
25.09	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Leib	40	89	2	0	18
	Koolilõuna kokku:		392	9	7	70

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Hakklihapall	200	206	15	10	12
26.09	Hapukoor	20	39	0	4	0
	Leib	40	89	2	0	18
	Koolilõuna kokku:		334	17	14	30

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Jogurt	150	164	8	8	18
27.09	Puuvili	100	45	0	0	14
	Koolilõuna kokku:		209	8	8	32

Nädala keskmine kalorsus:			368.0	13.5	11.3	45.3
---------------------------	--	--	-------	------	------	------