

NÕMME ERAKOOL  
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

| Kuu-päev | Toidu nimetus                         | Toitumisalane teave portsjoni kohta |                        |              |                |              |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------|----------------|--------------|
|          |                                       | Portsjon g                          | Energia-sisaldus, kcal | Rasvad g     | Süsivesikud, g | Valgud g     |
| E        | Soojad võileivad (sink, juust, tomat) | 100                                 | 235,59                 | 11,26        | 15,43          | 16,57        |
|          | Tee suhkruga                          | 200                                 | 31,92                  | 0            | 7,98           | 0            |
|          | Puuvili                               | 80                                  | 46,4                   | 0            | 12,48          | 0            |
|          | <b>Kokku päevas:</b>                  |                                     | <b>313,91</b>          | <b>11,26</b> | <b>35,89</b>   | <b>16,57</b> |
| T        | Hirsipuder sh või (R82%)              | 200                                 | 325,3                  | 17,85        | 34,58          | 5,72         |
|          | Piim, R2,5%                           | 200                                 | 109,6                  | 5,1          | 9,44           | 4,64         |
|          | Köögiljaamps                          | 60                                  | 19,4                   | 0,12         | 3,36           | 0,36         |
|          | <b>Kokku päevas:</b>                  |                                     | <b>454,3</b>           | <b>23,07</b> | <b>47,38</b>   | <b>10,72</b> |
| K        | Täisteraspagetid juustuga             | 200                                 | 330,74                 | 16,04        | 35,66          | 11,18        |
|          | Tomat                                 | 30                                  | 6,57                   | 0,09         | 1,05           | 0,18         |
|          | Tee suhkruga                          | 200                                 | 31,92                  | 0            | 7,98           | 0            |
|          | <b>Kokku päevas:</b>                  |                                     | <b>369,23</b>          | <b>16,13</b> | <b>44,69</b>   | <b>11,36</b> |
| N        | Neljaviiljapuder, moos                | 200/20                              | 237,68                 | 3            | 35,86          | 6,05         |
|          | Piim, R2,5%                           | 200                                 | 109,6                  | 5,1          | 9,44           | 4,64         |
|          | Köögiljaamps                          | 60                                  | 19,4                   | 0,12         | 3,36           | 0,36         |
|          | <b>Kokku päevas:</b>                  |                                     | <b>366,68</b>          | <b>8,22</b>  | <b>48,66</b>   | <b>11,05</b> |
| R        | Kreeka jogurt (maasika), R10%         | 150                                 | 168,6                  | 9,03         | 17,24          | 4,23         |
|          | Granola                               | 20                                  | 88,68                  | 3,37         | 10,82          | 4,39         |
|          | Puuvili                               | 100                                 | 90,9                   | 0,3          | 20,3           | 1,2          |
|          | <b>Kokku päevas:</b>                  |                                     | <b>348,18</b>          | <b>12,7</b>  | <b>48,36</b>   | <b>9,82</b>  |
|          | <b>Kokku nädalas keskmiselt</b>       |                                     | <b>373,14</b>          | <b>13,47</b> | <b>44,46</b>   | <b>10,79</b> |
|          |                                       |                                     |                        |              |                |              |

Head isu!  
 Bon appetit!