

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus				
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud
Esmaspäev	Kalkunipada	300	499,3	15,0
23,09	Kaalikasalat	30	17,4	0,2
	Porgandi-apelsinisalad	30	19,9	0,3
	Piparmünditee ja suhkur	200/8	32,5	0,0
	Piim, keefir	200	106,0	6,5
	Täisterarukkileib, sai, sepik	40/20/20	163,1	5,2
	Koolilõuna kokku:		838,2	27,2
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud
Teisipäev	Juurvilja-makaronisupp lihaga	300	220,9	9,0
24,09	Banaani-jogurtimagustoit	150	119,1	3,5
	Piim, keefir	200	106,0	6,5
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163,1	5,2
	Koolilõuna kokku:		609,1	24,1
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud
Kolmapäev	Kartuli-porgandi-hakklihavorm	270	282,6	12,5
25,09	Hiinakapsasalat	30	35,9	0,7
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163,1	5,2
	Piim, keefir	200	106,0	6,5
	Porgand	60	21,5	0,6
	Koolilõuna kokku:		609,1	25,4
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud
Neljapäev	Riisi-singi-munasalat	250	264,0	15,0
26,09	Tee	200	22,0	0,0
	Mahlajook	200	65,0	0,0
	Leib/sepik	40/30	161,0	5,0
	Koolilõuna kokku:		512,0	20,0
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud
Reede	Ühepajatoit loomalihaga	300	295,1	13,2
27,09	Kapsa-porgandisalat	30	18,7	0,4
	Hapukurgi-peedisalat	30	22,9	0,5
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163,1	5,2
	Sidrunivesi	200	0,6	0,0
	Piim, keefir	200	106,0	6,5
	Puuvili	100	44,3	0,2
Koolilõuna kokku:		650,7	26,0	
Nädala keskmine kalorsus:			652,6	24,7

rasvad	süsivesikud
9,8	80,2
0,6	2,9
0,6	3,3
0,0	8,0
5,0	8,9
1,8	29,6
17,7	132,9
rasvad	süsivesikud
11,1	37,2
3,0	21,3
5,0	8,9
1,8	29,6
20,9	97,0
rasvad	süsivesikud
17,2	21,3
1,2	7,6
1,8	29,6
5,0	8,9
0,2	4,3
25,4	71,7
rasvad	süsivesikud
85,0	18,0
0,0	5,0
0,0	16,0
1,0	29,0
86,0	68,0
rasvad	süsivesikud
15,7	31,5
1,1	5,0
0,6	5,0
1,8	29,6
0,0	0,1
5,0	8,9
0,4	12,9
24,5	93,0
21,7	96,5