

NÖMME ERAKOOL
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia-sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi-kud, g	Valgud g
E	Riisipuder piima ja võiga	200	253,44	6,53	42,08	5,97
	Moos	20	33,4	0	8,16	0,06
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Kokku päevas:		396,44	11,63	59,68	10,67
T	Õuna-saiavorm	150	356,84	3,71	70,77	8,25
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Kokku päevas:		466,44	8,81	80,21	12,89
K	Makaroni- juustu-porgandivorm	250	264,8	14,08	22,09	12,18
	Sidrunimahla jook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Kokku päevas:		356,61	14,08	45,07	12,19
N	Kaerahelbepuder piima ja võiga	200	324,15	12,02	38,84	12,31
	Moos	20	33,4	0	8,16	0,06
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Kokku päevas:		467,15	17,12	56,44	17,01
R	Võileib vorstiga, kurk, tomat	100	223,94	12,7	22,7	8,74
	Mustsõstramahla jook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Puuvili	80	46,4	0	12,48	0
	Kokku päevas:		324,34	12,76	48,58	8,94
	Kokku nädalas keskmiselt		402,20	12,88	58,00	12,34

Head isu!
 Bon appetit!