

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	Kartuli-vorstiomlett	200	289,9	19,11	14,62	14,16
	Tomat	40	8,76	0,12	1,4	0,24
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>439,91</b>	<b>21,33</b>	<b>44,21</b>	<b>17,96</b>
T	Hirsipuder võiga(R82%)	200	325,3	17,85	34,58	5,72
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>512,48</b>	<b>23,7</b>	<b>61,09</b>	<b>13,99</b>
K	Kodujuust tomati kurgi munaga	150	132,38	6,23	3,36	9,96
	Keedukartul	100	75,5	0,1	15,97	1,96
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
<b>Kokku päevas:</b>		<b>418,41</b>	<b>8,49</b>	<b>63,44</b>	<b>16,28</b>	
N	Mulgipuder peekoniga	200	201,8	6,68	28,2	6,58
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Köögililjaampsud	60	19,4	0,12	3,36	0,36
<b>Kokku päevas:</b>		<b>408,38</b>	<b>12,65</b>	<b>58,07</b>	<b>15,21</b>	
R	Juustu-singipitsa	150	257,03	8,07	27,59	17,35
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
<b>Kokku päevas:</b>		<b>336,15</b>	<b>8,07</b>	<b>46,07</b>	<b>17,95</b>	
	<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>		<b>423,07</b>	<b>14,85</b>	<b>54,58</b>	<b>16,28</b>

Head isu!  
 Bon appetit!