Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	RIISIPUDER	200	264	6	7	41
03.sept	KEEDIS/VÕI	20	34	0	0	8
	PIIM	200	108	6	5	9
	Koolieine kokku:		406	12	12	58

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	KARTULI-JUUSTUVORM	200	304	6	18	27
04.sept	MAHLAJOOK	200	65	0	0	16
	LEIB	40	89	2	0	18
	Koolieine kokku:		458	8	18	61

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	SOOJAD VÕILEIVAD	100	296	17	13	23
05.sept	TEE	200	22	0	0	5
	Koolieine kokku:		318	17	13	28

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	KALAPULGAD	75	79	4	4	1
06.sept	TOORSALAT	50	30	0	0	8
	MORSS	200	65	0	0	16
	LEIB	40	89	2	0	18
	Koolieine kokku:		263	6	4	43

Nädala keskmine kalorsus:	361.3	10.aug	11.aug	47.5