

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Kana-juurviljasupp	300	218.9	9.3	13.2	20.4
14.10	Küpsetatud ahjuõun	1tk	98.2	0.3	0.5	22.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		480.2	14.8	15.5	72.9

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Ühepajatoit sealihaga	300	253.0	11.2	13.6	23.3
15.10	Tee, suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Puuvili	100	45	0	0	14
	Koolilõuna kokku:		493.6	16.4	15.4	74.9

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kartuli-porgandi-kõrvitsavorm	250	238.5	8.4	14.7	19.0
16.10	Hiinakapsasalat	40	27.0	0.6	1.1	3.7
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Banaani magustoit	130	86.8	4.4	2.4	11.8
	Tee, suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Koolilõuna kokku:		547.9	18.6	20.0	72.1

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Kanafilee juustuga	1tk	112.2	11.0	7.2	0.6
17.10	Hapukoore-tillikaste	35	61.5	0.6	5.5	2.4
	Porgandisalat	40	33.6	0.5	1.2	5.3
	Mustsõstramahlajook	200	69.0	0.0	0.0	17.6
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		439.4	17.3	15.7	55.5

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Nuudlisupp sealihaga	300	203.1	9.1	12.0	6.9
18.10	Kamavaht maasikamoosiga	120/20	297.3	7.9	15.0	23.1
	Puuvili	100	45	0	0	14
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		708.5	22.2	28.8	73.6

Nädala keskmine kalorsus:			533.9	17.8	19.0	69.8
---------------------------	--	--	-------	------	------	------