

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Pasta carbonara	300	384.2	11.6	20.2	42.7
30.09	Hiinakapsa-kurgisalat	30	18.0	0.4	0.6	2.8
	Tomati-rohelisesibulasalat	30	15.2	0.3	0.6	2.2
	Tee, suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Puuvili	80	29.0	0.2	0.2	6.4
	Koolilõuna kokku:		748.0	24.2	28.4	100.5

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Rassolniksupp, sibul, hapukoor	300/10/3	257.5	10.0	11.4	29.0
1.10	Rukkivaht piimaga	120/80	159.0	3.5	2.3	30.0
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		685.6	25.2	20.5	97.5

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kurzeme strogonov	150	269.7	9.5	19.7	10.0
2.10	Ahjukartul	180	71.5	1.6	0.1	18.0
	Hautatud tatar	150	108.3	2.0	2.6	21.0
	Peedisalat	30	24.0	0.6	0.6	4.0
	Porgandisalat	30	21.0	0.3	0.6	3.4
	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
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Puuvili	80	61.0	0.6	0.5	13.3
	Koolilõuna kokku:		857.1	26.3	30.9	116.2

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Kanasupp ürdiklimpidega	300	233.0	9.1	9.2	26.9
3.10	Kohupiimakreem kirsikisselliga	100/100	192.5	8.2	2.6	34.0
	Peedisalat, juurviljasalat	30/30	61.4	1.4	1.2	8.0
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		756.0	30.4	19.8	107.4

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Lõhepihv	60	121.0	6.0	7.0	8.5
4.10	Hapukoore-tillikaste	50	61.5	0.6	5.5	2.4
	Keedetud kartul või riis	180/150	184.6	3.6	2.4	36.5
	Redisesalat	30	14.8	0.4	0.5	2.7
	Punasekapsasalat	30	17.6	0.4	0.6	2.7
	Naturaalne õunamahl	200	46.7	0.5	0.0	11.0
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Puuvili	80	61.0	0.6	0.5	13.3
	Koolilõuna kokku:		715.3	23.2	22.8	102.3

Nädala keskmine kalorsus: 761.7 26.5 24.9 105.4