

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Kodused hakklihapallid	60	172.8	7.7	7.2	8.0
07.10	Hapukoore-tomatikaste	50	44.7	0.8	2.5	3.4
	Keedetud riis, tatar	150	221.5	3.8	4.9	42.1
	Hiinakapsas, juurviljasalat	30/30	50.0	1.2	1.2	5.8
	Tee, suhkur, sidrun	200/8/3	33.5	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
	Puuviljaviil	1tk	20.6	0.3	0.1	4.6
	Koolilõuna kokku:		812.2	25.5	22.7	110.4

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Lillkapsasupp sealihaga	300	176.8	7.2	10.8	11.3
08.10	Maasikakohupiimakreem	130	169.0	3.4	8.5	30.0
	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:		614.9	22.2	26.0	79.8

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kodujuustu-tomati-kurgikaste	130	106.8	7.1	6.2	7.5
09.10	Keedetud kartul	180	142.9	3.7	0.2	31.0
	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
	Mustsõstramahla jook	200	16.5	0.0	0.0	5.2
	Koolilõuna kokku:		535.3	22.5	13.2	82.2

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Hakkliha-juurviljasupp	300	228.9	8.2	13.5	18.2
10.10	Kohupiimarull	1tk	120.8	2.6	4.1	31.8
	Puuviljaviil	1tk	20.6	0.3	0.1	4.6
	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:		639.4	22.8	24.5	93.1

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Paneeritud kalapala	100	220.0	9.0	7.0	24.0
11.10	Hapukoore-majoneesi-kurgikaste	50	130.0	0.9	9.1	1.9
	Kartulipuder, makaronid	180/150	180.0	4.3	3.1	35.0
	Porgandi-õunasalat, kapsasalat	30/30	39.7	0.7	1.2	6.5
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Tee, suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Piim, keefir	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		871.3	26.6	27.2	113.9

Nädala keskmine kalorsus: 694.6 23.9 22.7 95.9