

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	KARTULI- MAKARONISUPP	300	332	13	13	38
03.sept	KOHUPIIMAVAHT	200	176	0	0	5
	PUUVILI (keskmiselt)	100	45	0	0	14
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:		714	18	14	88

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	PLOV	250	467	16	20	53
04.sept	PEEDI-KURGISALAT	75	58	1	2	9
	PIIM	200	92	6	5	9
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:		778	28	28	102

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	BORS	300	193	9	8	18
05.sept	HAPUKOOR	20	39	0	4	0
	RUKKIVAHT	150	174	1	0	40
	PIIM	200	92	6	5	9
	PUUVILI (keskmiselt)	100	45	0	0	14
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:		704	21	18	112

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	KALAKASTE	150	225	18	13	3
06.sept	KARTUL	150	110	3	0	27
	HAUTATUD KOOGIVILI	100	102	2	3	13
	MAHLAJOOK	200	65	0	0	16
	LEIB	40	89	2	0	18
	SAI	30	72	3	1	13
	Koolilõuna kokku:		663	28	17	90

Nädala keskmine kalorsus:			714,8	23,8	19,3	98,0
---------------------------	--	--	-------	------	------	------