

## NÖMME ERAKOOL

## KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ 17.02- 21.02.2020

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia-sisaldus, k	Rasvad g	Süsivesikud, g	Valgud g
E 17.02.20	Tatrapuder sh või	250	233,9	9,2	30,34	6,01
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>468,28</b>	<b>15,05</b>	<b>67,35</b>	<b>14,88</b>
T 18.02.20	Kodused hakk-kotletid	80	180,18	13,45	4,25	12,7
	Hapukoore-kurgisalat	100	29,29	2,01	1,61	0,87
	Mahlajook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>410,61</b>	<b>17,56</b>	<b>49,05</b>	<b>17,14</b>
K 19.02.20	Grillvorstid	80	205,6	16,8	2,48	10,4
	Hiinakapsasalat	100	26,61	0,28	3,6	2,03
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>373,46</b>	<b>19,18</b>	<b>34,27</b>	<b>15,99</b>
N 20.02.20	Pastaroog hakkliha ja köögiviljadega	200	269,68	15,02	20,28	12,9
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>456,86</b>	<b>20,87</b>	<b>46,79</b>	<b>21,17</b>
R 21.02.20	Võileib singiga, kurk, tomat	100	223,94	12,7	22,7	8,74
	Kakao	200	110,86	3,49	15,43	4,43
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>334,8</b>	<b>16,19</b>	<b>38,13</b>	<b>13,17</b>
	<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>		<b>408,80</b>	<b>17,77</b>	<b>47,12</b>	<b>16,47</b>

Head isu!  
Bon appetit!