

NÕMME ERAKOOL

KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ 16.03- 20.03.2020

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, k	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E 14.03.20	Tatrapuder võiga(R82%)	250	285,25	11,5	37,92	7,51
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Kokku päevas:		410,3	15,25	54,72	12,82
T 15.03.20	Ahjus küpsetatud toorvorstid	60	215,1	20,04	0,36	8,4
	Hiinakapsa- kurgisalat	150	33,63	0,38	4,58	2,85
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
Kokku päevas:		412,06	22,58	38,55	15,01	
K 16.03.20	Kaerahelbepuder marjadega	200	239,55	9,77	29,05	8,84
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Köögililjaampsud	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	Kokku päevas:		336,8	13,64	38,71	13,91
N 17.03.20	Pannkook	150	284,01	12,93	32,57	8,88
	Moos	20	33,4	0	8,16	0,06
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	77,85	3,75	6,3	4,71
	Köögililjaampsud	60	19,4	0,12	3,36	0,36
Kokku päevas:		414,66	16,8	50,39	14,01	
R 18.03.20	Soe ahjuvõileib (juust, tomat)	150	348,15	20,54	23,71	16,99
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	Kokku päevas:		427,27	20,54	42,19	17,59
	Kokku nädalas keskmiselt		400,22	17,76	44,91	14,67

Head isu!
Bon appetit!