

Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus						
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Praetud kalapala	50	79	4	4	1
13.01	Peedisalat	50	38	0	1	6
	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Leib	40	89	2	0	18
	Koolieine kokku:		271	6	5	41
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Tatrapuder	200	211	5	6	33
14.01	Või	10	66	0	0	0
	Leib	40	89	2	0	18
	Piim	200	108	6	5	9
	Koolieine kokku:		474	13	11	60
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Kartuli-vorsti omlett	200	312	16	22	7
15.01	Mahlajook	200	65	0	0	16
	Leib	40	89	20	0	18
	Koolieine kokku:		466	36	22	41
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Pizza	150	297	19	5	28
16.01	Tee	200	22	0	0	5
	Koolieine kokku:		319	19	5	33
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Pannkook	150	309	11	13	35
17.01	Keedis	20	34	0	0	8
	Piim	200	108	6	5	9
	Koolieine kokku:		343	11	13	43
Nädala keskmine kalorsus:			374.6	17.0	11.2	43.6