

Nõmme Erakooli koolieine toitainete sisaldus						
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Praetud kalapala	50	79	4	4	1
16.12	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
17.12	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-vorstiomlett	200	312	16	22	7
18.12	Mahlajook	500	65	0	0	16
	Leib	40	89	2	0	18
	Koolieine kokku:		466	18	22	41
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Pitsa	150	297	19	5	28
19.12	Tee	200	22	0	0	5
	Koolieine kokku:		319	19	5	33
Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Toitlustamist ei toimu					
20.12						
	Koolieine kokku:		0	0	0	0
Nädala keskmine kalorsus:			306.0	11.2	8.6	35.0