

NÖMME ERAKOOL  
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia-sisaldus, k	Rasvad g	Süsivesikud, g	Valgud g
E	Spagetid juustu ja singiga	200	327,56	18,16	29,82	10,8
	Tomat	40	8,76	0,12	1,4	0,24
	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>477,57</b>	<b>20,38</b>	<b>59,41</b>	<b>14,6</b>
T	Neljaviiljapuder, moos	200/20	237,68	3	35,86	6,05
	*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>424,86</b>	<b>8,85</b>	<b>62,37</b>	<b>14,32</b>
K	Kalapala	80	174,4	11,2	17,28	8,8
	Köögililjasalat	100	47,97	2,24	6,03	0,88
	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>423,51</b>	<b>15,54</b>	<b>66,5</b>	<b>13,25</b>
N	Riisipuder võiga	200	290,64	10,63	42,13	6
	*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
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>387,89</b>	<b>14,5</b>	<b>51,79</b>	<b>11,07</b>
R	Köögililjaomlett	200	242,33	17,5	6,29	14,58
	Värske kurk	30	3,09	0,03	0,42	0,18
	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>386,67</b>	<b>19,63</b>	<b>34,9</b>	<b>18,32</b>
	<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>		<b>420,10</b>	<b>15,78</b>	<b>54,99</b>	<b>14,31</b>

Head isu!  
 Bon appetit!