

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Pasta Bolognese kastmega	280	529.40	12.44	14.55	76.34
04.11	hiina kapsa ja õuna salat	30	18.50	0.48	0.60	2.81
	porgandisalat	30	19.90	0.33	0.60	3.24
	kakao	200	89.60	3.74	2.76	12.58
	piim/keefir	200	108.00	6.50	5.00	8.90
	Leib, sai, sepik	30/20/20	163.10	5.15	1.76	29.61
	Koolilõuna kokku:			928.50	28.64	25.27

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud	
Teisipäev	seljanka hapukoorega	300/15	216.80	10.59	11.61	18.87	
05.11	õunasupp vahukoorega	150/20	213.50	0.68	6.59	37.27	
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.10	5.15	1.76	29.61	
	Keefir, piim	200	106.00	6.50	5.00	8.90	
	Toores porgand tükina	60	21.50	0.55	0.22	4.26	
	Koolilõuna kokku:			720.90	23.47	25.18	98.91

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud	
Kolmapäev	Kanafilee koorekastmes	150	188.10	2.24	13.60	2.00	
06.11	kartulipuder	180	188.00	4.01	2.75	39.20	
	porgandi-kapsasalat	30	19.30	0.38	0.59	3.12	
	tomati-kurgisalat	30	13.50	0.23	0.54	1.91	
	puuvilja tee suhkruga	200/8	32.50	0.00	0.00	8.00	
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	112.50	2.68	0.67	22.01	
	Keefir, piim	200	106.00	6.50	5.00	8.90	
	Koolilõuna kokku:			659.90	16.04	23.15	85.14

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud	
Neljapäev	Peedisupp hapukoorega	300/5	218.1	8.4	10.8	16.8	
07.11	Kakaokissell maasikatoormoosiga	130/20	202.3	5.7	4.3	35.0	
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	166.3	5.6	1.6	30.7	
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9	
	Puuvili	80 g	43.7	0.48	0.24	9.76	
	Koolilõuna kokku:			736.4	26.7	21.9	101.2

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Kalaampsud hakitud kalafileest	80	168.00	9.04	7.76	15.12
08.11	hapukoore-majoneesi ürdikaste	40	49.00	0.96	12.20	2.78
	keedetud kartul v täisteramakaron	180/150	184.00	3.92	2.63	35.76
	Värskekapsasalat	30	20.50	0.30	0.61	3.43
	porgandi-pirnisalat	30	17.60	0.38	0.56	2.73
	mustsõstramahlajook	200	16.50	0.00	0.00	5.16
	Keefir, piim	200	106.00	6.50	5.00	8.90
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.10	5.15	1.76	29.61
	Koolilõuna kokku:			724.70	26.25	30.52

Nädala keskmine kalorsus:			754.1	24.2	25.2	104.4
---------------------------	--	--	-------	------	------	-------