

Nõmme Erakooli koolilõuna toitainete sisaldus

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Esmaspäev	Kalkunipada tomati ja sibulaga	300	499.3	15.0	9.8	80.2
28.10	Kaalikasalat	30	17.4	0.2	0.6	2.9
	Porgandi-apelsiniasalat	30	20.0	0.3	0.6	3.3
	Piparmünditee, suhkur	200/8	32.5	0.0	0.0	8.0
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		838.3	27.2	17.8	132.9

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Teisipäev	Juurvilja-makaronisupp	300	220.9	9.0	11.1	37.2
29.10	Banaani-jogurtimagustoit	150	119.1	3.5	3.0	21.3
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		609.1	24.1	20.9	97.0

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Kolmapäev	Pasta hakkliha ja juurviljadega	270	282.6	12.5	17.2	21.3
30.10	Hiinakapsasalat	30	27.0	0.6	1.1	3.7
	Porgandi-õunasalat	30	39.7	0.7	1.2	6.5
	Kakao	200	89.6	3.7	2.8	20.6
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		708.0	29.2	29.1	90.6

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Neljapäev	Kalasupp forellist tilli ja koorega	300/10/3	162.4	8.4	4.7	26.8
31.10	Puuviljasalat vahukoorega	120/20	124.3	0.8	8.8	22.8
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Koolilõuna kokku:		555.8	20.9	20.3	88.1

Kuupäev	Menüü	kogus (g)	kcal	valgud	rasvad	süsivesikud
Reede	Ühepajatoit sealihaga	300	295.1	13.2	15.7	31.5
01.11	Kapsa-porgandisalat	30	18.7	0.4	1.1	5.0
	Hapukurgi-peedisalat	30	22.9	0.5	0.6	5.0
	Sidrunivesi	200	0.6	0	0	0
	Keefir, piim	200	106.0	6.5	5.0	8.9
	Puuvili	100	45	0	0	14
	Rukkileib, sai, sepik	30/20/20	163.1	5.2	1.8	29.6
	Koolilõuna kokku:		651.4	25.8	24.2	94.0

Nädala keskmine kalorsus:			672.5	25.4	22.4	100.5
---------------------------	--	--	-------	------	------	-------