

NÕMME ERAKOOL
KOOLIEINE MENÜÜ

12.10- 16.10.2026

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller- geenid
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	
E	Köögililjaomlett	180	183	11,92	5,8	12,82	muna, piim
	Tomat	50	11	0,15	0,75	0,3	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		417	14,53	52,12	18,18	
T	Kaerahelbepuder marjadega	250	256	7,13	36,78	11,09	piim, kaer
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	55	2,55	4,72	2,32	piim
	Köögililjaampsud	100	32	0,2	5,6	0,6	
	Kokku päevas:		343	9,88	47,1	14,01	
K	Makaronisalat singiga	250	336	11,4	32,9	25,1	piim, muna, nisu
	Taimetee	200	0	0	0	0	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		445	13,5	53,11	28,66	
N	Kohupiimapannkoogid	120	223	4,8	21,7	22,8	piim
	Jogurti-kurgikaste	30	12	0,9	1,02	3,6	piim
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		349	6,06	48,08	27,90	
R	Täisteratortilja kana ja värskete köögiviljadega	180	320	9	31	26	nisu, piim
	Taimetee	200	0	0	0	0	
	Puuvili	125	114	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		434	9,36	56,36	27,5	
	Kokku nädalas keskmiselt		398	10,67	51,35	23,25	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi!						

Head isu!