

NÕMME ERAKOOL  
 KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia-sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesikud, g	Valgud g
E	Soojad võileivad (sink, juust, tomat)	100	235,59	11,26	15,43	16,57
	Tee suhkruga	200	31,92	0	7,98	0
	Puuvili	80	46,4	0	12,48	0
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>313,91</b>	<b>11,26</b>	<b>35,89</b>	<b>16,57</b>
T	Hirsipuder sh või (R82%)	200	325,3	17,85	34,58	5,72
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Köögiljaamps	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>454,3</b>	<b>23,07</b>	<b>47,38</b>	<b>10,72</b>
K	Täisteraspagetid juustuga	200	330,74	16,04	35,66	11,18
	Tomat	30	6,57	0,09	1,05	0,18
	Tee suhkruga	200	31,92	0	7,98	0
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>369,23</b>	<b>16,13</b>	<b>44,69</b>	<b>11,36</b>
N	Neljaviiljapuder, moos	200/20	237,68	3	35,86	6,05
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Köögiljaamps	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>366,68</b>	<b>8,22</b>	<b>48,66</b>	<b>11,05</b>
R	Kreeka jogurt (maasika), R10%	150	168,6	9,03	17,24	4,23
	Granola	20	88,68	3,37	10,82	4,39
	Puuvili	100	90,9	0,3	20,3	1,2
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>348,18</b>	<b>12,7</b>	<b>48,36</b>	<b>9,82</b>
	<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>		<b>373,14</b>	<b>13,47</b>	<b>44,46</b>	<b>10,79</b>

Head isu!  
 Bon appetit!