

NÕMME ERAKOOL

KOOLIEINE(PIKAPÄEVA) MENÜÜ 03.02- 07.02.2020

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E 03.02.20	Riisipuder piima ja võiga	200	253,44	6,53	42,08	5,97
	Moos	20	33,4	0	8,16	0,06
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Kokku päevas:		396,44	11,63	59,68	10,67
T 04.02.20	Õuna-saiavorm	150	325,3	17,85	34,58	5,72
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Kokku päevas:		434,9	22,95	44,02	10,36
K 05.02.20	Makaroni- juustu-porgandivorm	250	264,8	14,08	22,09	12,18
	Sidrunimahlajook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Kokku päevas:		356,61	14,08	45,07	12,19
N 06.02.20	Kaerahelbepuder piima ja võiga	200	324,15	12,02	38,84	12,31
	Moos	20	33,4	0	8,16	0,06
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Kokku päevas:		467,15	17,12	56,44	17,01
R 07.02.20	Võileib vorstiga, kurk, tomat	100	223,94	12,7	22,7	8,74
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Puuvili	80	46,4	0	12,48	0
	Kokku päevas:		324,34	12,76	48,58	8,94
	Kokku nädalas keskmiselt		395,89	15,71	50,76	11,83

Head isu!
Bon appetit!