

NÕMME ERAKOOL
KOOLIEINE MENÜÜ

5.- 9.10.2026

Päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller- geenid
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	
E	Riisihelbepuder marjade, banaani ja kookoshelvestega	300	306	5,9	54,6	6	piim
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,5	piim
	Kokku päevas:		388	9,7	61,7	9,5	
T	Omlett juustuga	150	242	17	3,4	18,9	muna, piim
	Tomatimahl	200	38	0,6	6	1,7	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	50	136	1,5	23,8	4,3	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		416	19,1	33,2	24,9	
K	Kodujuustu-kurgisalat munaga	300	297	18,4	7,3	25,1	piim, muna
	Taimetee	200	0	0	0	0	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	50	136	1,5	23,8	4,3	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	100	63	0,1	13,1	2,3	
	Kokku päevas:		496	20	44,2	31,7	
N	Mulgipuder (lihata)	200	252	11,7	30,8	5,1	oder, piim
	Porgandi- õunsalat	70	27	0,1	5,5	0,2	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109	1,2	19	3,4	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		470	16,8	62,4	12,2	
R	Soe ahjuleib juustu ja tomatiga	165	330	16,9	24,7	17,5	rukis, nisu, piim
	Taimetee	200	0	0	0	0	
	Puuvili	100	63	0,1	13,1	2,3	
	Kokku päevas:		393	17	37,8	19,8	
	Kokku nädalas keskmiselt		433	16,5	47,9	19,6	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi!						

Head isu!