KOOLIEINE MENÜÜ
37. nädal 08.09.-12.09.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aedviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, toidukoor R15%, toidusool, pipar,	200.00	86.80	11.20	3.21	2.03
	Mahlakissell	Mustsõstramahl, kartulitärklis, vesi, suhkur	100.00	74.00	17.20	0.17	0.49
	Palaleib salaami, tomatiga		60.00	167.00	16.30	7.78	6.31
	Õun		50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
	Kokku:			**351.95**	**50.15**	**11.16**	**8.83**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kanasupp makaronidega	Kanaliha, makaronid, kartul, porgand, sibul, toidusool, vesi, must pipar, loorber	200.00	185.00	9.19	11.70	9.73
	Smuuti banaani ja marjadega	Mahl, marjad, banaan	200.00	155.40	27.00	2.90	4.34
	Leib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
	Õun		50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
	Kokku:			**432.25**	**57.44**	**14.90**	**15.57**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kartulivorm sealihagalihaga (L)	Kartul, sealiha, muna, piim R2,5%, sibul, toidusool, must pipar, petersell	200.00	215.00	26.80	7.82	11.42
	Tomatisalat hapukoorega (L)	Tomat, hapukoor R10%	50.00	24.90	1.33	1.83	0.57
	Keefir (L)		100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	Leib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
	Kokku:			**362.60**	**48.38**	**12.49**	**17.07**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Riisiroog kalkunilihaga	Riis, kalkuniliha, sibul, porgand, külmutatud köögiviljad, toidusool, must pipar	200.00	240.00	32.60	7.46	9.64
	Porgandisalat	Porgand, õunamahl	50.00	20.40	3.45	0.10	0.80
	Piim (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Leib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
	Kokku:			**385.90**	**57.15**	**10.46**	**15.24**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Apelsinikeeks (G)	Muna, või R82%, nisujahu, apelsinikoor, mahl	100.00	278.00	31.40	14.00	5.39
	Piim (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Pirn		50.00	20.00	4.62	0.00	0.15
	Kokku:			**355.80**	**41.32**	**16.60**	**8.84**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**377.70**	**50.89**	**13.12**	**13.11**
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		**53.89**	**31.27**	**13.88**
			Koolieine 20-25% päevast. Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta
Tähised menüüs

G Nisugluteen
L Laktoos
M Muna

PRIA toetusprogrammid