KOOLIEINE MENÜÜ
38. nädal 15.09.-19.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-makaronisupp	Piim R2,5%, pasta, söögisool	250.00	182.80	19.34	8.04	7.66
	Võisepik singi ja paprikaga (G,L)		60.00	133.00	14.70	5.52	5.76
	Pirn		50.00	20.00	4.62	0.00	0.15
	Kokku:			**335.80**	**38.66**	**13.56**	**13.57**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Lihapallid koorekastmes (G,L)	Segahakkliha, toidukoor R15%, nisujahu, sibul, söögisool, must pipar	120.00	239.00	11.10	15.40	13.40
	Kartul, aurutatud		120.00	88.80	18.96	0.12	2.29
	Hiina kapsa salat kurgiga	Hiina kapsas, kurk	50.00	17.75	2.02	0.20	1.38
	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:			**471.05**	**53.18**	**18.62**	**21.87**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, sibul, kirsstomatid	200.00	210.00	22.70	7.26	11.60
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, sibul	50.00	90.00	2.34	8.29	1.41
	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:			**425.50**	**46.14**	**18.45**	**17.81**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Köögiviljasupp	Kartul, sibul, porgand, kapsas, erinevad köögiviljad, söögisool, must pipar, köögiviljapuljong	200.00	72.00	11.16	1.43	2.02
	Kakao-banaani piimakokteil (L)	Kakaopulber, banaan, piim R2,5%	150.00	101.00	14.60	2.82	3.98
	Mitmeviljasepik		30.00	76.50	14.55	0.84	2.37
	Õun		50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
	Kokku:			**273.65**	**45.76**	**5.09**	**8.37**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pirnikook (G)	Pirn, nisujahu, keefir R2,5%, muna, või, suhkur, kaneel	100.00	270.00	42.30	7.44	6.37
	Piim (L)		200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
	Õun		50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
	Kokku:			**409.75**	**58.35**	**12.64**	**12.97**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**383.15**	**48.42**	**13.67**	**14.92**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**50.55**	**32.12**	**15.57**
		Koolieine 20-25% päevast. Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Tähised menüüs

G Nisugluteen
L Laktoos
M Muna

PRIA toetusprogrammid