KOOLIEINE MENÜÜ
39. nädal 22.09.-26.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisipuder	Riis, piim R2,5%, vesi, toidusool	200.00	287.00	32.60	13.80	8.92
	Mahlakissell	Mustsõstramahl, kartulitärklis, vesi, suhkur	100.00	74.00	17.20	0.17	0.49
	Sepik toorjuustu ja tomatiga		60.00	88.50	14.00	1.93	3.29
	Pirn		50.00	20.00	4.62	0.00	0.15
	Kokku:			**469.50**	**68.42**	**15.90**	**12.85**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Frikadellisupp (G,M)	Segahakkliha, muna, nisujahu, kartul, porgand, sibul, söögisool, must pipar	200.00	127.80	11.44	5.78	5.92
	Mango-keefirismuuti (L)	Mangopüree, keefir R2,5%	200.00	202.00	32.20	4.42	6.62
	Mitmeviljasepik (G)		30.00	76.50	14.55	0.84	2.37
	Õun		50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
	Kokku:			**430.45**	**63.64**	**11.04**	**14.91**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tomatine kana pastaroog (G)	Pasta, kanaliha, tomatipasta, söögisool, sibul, küüslauk, basiilik, pune, toiduõli	200.00	312.00	49.40	4.86	15.10
	Ürdi-jogurtikaste	Maitsestamata jogurt R4%, ürdisegu	50.00	44.30	5.60	1.98	0.93
	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:			**481.80**	**76.10**	**9.74**	**20.83**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjukartulid singiga	Kartul, suitsusink, söögisool	160.00	198.40	24.00	3.94	6.45
	Kodujuust maitseroheliseega (L)	Kodujuust R4%, maitseroheline	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
	Toorsalat	Kapsas, porgand, kurk	50.00	31.45	2.02	0.65	0.65
	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:			**372.05**	**53.42**	**8.23**	**13.00**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pannkook (G,L,M)	Muna, piim R2,5%, nisujahu, toiduõli	100.00	241.00	32.50	9.31	6.13
	Maasikatoormoos (ilma lisatud suhkruta)		30.00	21.21	4.71	0.16	0.00
	Piim (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Pirn		50.00	20.00	4.62	0.00	0.15
	Kokku:			**340.01**	**47.13**	**12.07**	**9.58**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**418.76**	**61.74**	**11.40**	**14.23**
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		**58.97**	**24.49**	**13.60**
			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