

Koolieine menüü
51. nädal 15.12-18.12.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juustupasta (G,L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), juust R 25%-26%, toidukoor R15%, küüslauk, must pipar, basiilik, petersell, söögisool	300,00	345,20	42,00	15,20	12,66
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	50,00	5,92	0,72	0,03	0,48
	Keefir (L)		100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Kapsas		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60
Kokku:				421,22	49,64	17,82	17,32
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, mugulsibul, porgand, juurseller, toidukoor R 10%, pastinaak, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
	Kama-maasikasmuuti (G, L)	Keefir R 2,5%, kamajahu (nisu, rukis, oder, herved), maasikas, banaan	200,00	174,00	25,60	3,71	7,23
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Kokku:				399,60	65,86	6,82	13,99
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-kartulivorm	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli	200,00	234,00	19,90	12,20	9,82
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor R 10%, söögisool, must pipar	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
	Piim R 2,5% (L)	Hiina kapsas, kurk	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				384,40	42,33	16,93	15,19
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, sibul, kirsstomat, toiduõli, söögisool, must pipar	200,00	210,00	22,70	7,26	11,60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, roheline sibul, söögisool, till	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				306,10	40,89	8,89	14,80
ILUSAT JÕULUVAHEAEGA!							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				377,83	49,68	12,61	15,32
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					52,59	30,05	16,22
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E