

Koolieine menüü

10. nädal 02.03 - 06.03.2026

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 värskel 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
		Kokku:		406.12	47.17	17.77	16.72
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, herned), 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 tomatitega	Tatar, sealiha, sibul, tomat, toiduõli, söögisool, must pipar	200.00	210.00	22.70	7.26	11.60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, murulauk, 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
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sõrnikud (G,L)	Maitsestatamata kohupiim, kanamuna, söögisool, suhkur, nisujahu, toiduõli	150.00	318.00	26.85	15.60	16.35
	Moos (VS)	Maasikad ja/või	50.00	41.70	8.50	0.25	0.89
	Piim R 2,5% (L)		200.00	115.60	15.80	0.30	1.50
		Kokku:		475.30	51.15	16.15	18.74
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				394.30	49.48	13.31	15.89
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					62.74	16.88	20.15
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E