

**Koolieine menüü**  
**25.05 - 29.05.2026**

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
		<b>Kokku:</b>		<b>406,12</b>	<b>47,17</b>	<b>17,77</b>	<b>16,72</b>
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
		<b>Kokku:</b>		<b>399,60</b>	<b>65,86</b>	<b>6,82</b>	<b>13,99</b>
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
		<b>Kokku:</b>		<b>384,40</b>	<b>42,33</b>	<b>16,93</b>	<b>15,19</b>
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
		<b>Kokku:</b>		<b>306,10</b>	<b>40,89</b>	<b>8,89</b>	<b>14,80</b>
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sõrnikud (G, L, PT)	Maitsestatamata kohupiim, kanamuna, söögisool, suhkur, nisujahu, toiduõli	150,00	318,00	26,85	15,60	16,35
	Moos (VS)	Maasikad, suhkur	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
		<b>Kokku:</b>		<b>475,30</b>	<b>51,15</b>	<b>16,15</b>	<b>18,74</b>
		<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>394,30</b>	<b>49,48</b>	<b>13,31</b>	<b>15,89</b>
		<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)</b>			<b>62,74</b>	<b>16,88</b>	<b>20,15</b>
		<b>Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena</b>	<b>350-450 kcal</b>		<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>