

Koolieine menüü  
41. nädal      06.10-10.10.2025

| Esmaspäev                                    | Koolieine                                        | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                                              | Pilaff sealihaga                                 | Riis, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, vesi                      | 300.00   | 360.00        | 33.30          | 16.90     | 12.30     |
|                                              | Jogurtikaste ürtidega (L)                        | Jogurt maitsestamata R 7%, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool                                                         | 50.00    | 16.70         | 6.30           | 0.75      | 1.10      |
|                                              | Nuikapsas                                        |                                                                                                                                 | 50.00    | 12.10         | 2.10           | 0.10      | 0.25      |
|                                              |                                                  |                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Kokku:                                       |                                                  |                                                                                                                                 |          | 388.80        | 41.70          | 17.75     | 13.65     |
| Teisipäev                                    | Koolieine                                        | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Frikadellisupp (G, M)                            | Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi | 200.00   | 172.50        | 22.53          | 10.80     | 7.50      |
|                                              | Mustsõstra-vaarika smuuti kaerahelvestega (G, L) | Mustad sõstrad, vaarikad, keefir R2,5%, kaerahelbed                                                                             | 200.00   | 176.00        | 26.40          | 3.97      | 6.36      |
|                                              | Rukkileib (G)                                    |                                                                                                                                 | 30.00    | 67.70         | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
| Kokku:                                       |                                                  |                                                                                                                                 |          | 416.20        | 64.73          | 15.07     | 15.36     |
| Kolmapäev                                    | Koolieine                                        | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)                | Kuskuss, kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, paprika jahvatatud, must pipar                  | 200.00   | 245.00        | 36.30          | 3.88      | 14.60     |
|                                              | Tomatisalat hapukoorega (L)                      | Tomat, hapukoor R10%, söögisool, must pipar                                                                                     | 100.00   | 70.20         | 3.80           | 5.15      | 1.80      |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                                  |                                                                                                                                 | 200.00   | 115.60        | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
| Kokku:                                       |                                                  |                                                                                                                                 |          | 430.80        | 55.90          | 9.33      | 17.90     |
| Neljapäev                                    | Koolieine                                        | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Ahjukartul singiga                               | Kartul, toiduõli, söögisool                                                                                                     | 160.00   | 198.00        | 24.00          | 3.94      | 6.45      |
|                                              | Jogurtikaste ürtidega (L)                        | Jogurt maitsestamata R 7%, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool                                                         | 50.00    | 16.70         | 6.30           | 0.75      | 1.10      |
|                                              | Hiina kapsasalat rohelistest hernestega          | Hiinakapsas, rohelised herved                                                                                                   | 50.00    | 17.75         | 2.02           | 0.20      | 1.38      |
|                                              | Rukkileib (G)                                    |                                                                                                                                 | 30.00    | 67.70         | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
| Kokku:                                       |                                                  |                                                                                                                                 |          | 300.15        | 48.12          | 5.19      | 10.43     |
| Reede                                        | Koolieine                                        | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Pannkook hakklihaga (G, L, M)                    | Piim R 2,5%, kanamuna, nisujahu, söögisool, toiduõli ,juust , hakkliha, riis                                                    | 150.00   | 284.00        | 33.60          | 11.50     | 9.50      |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                                  |                                                                                                                                 | 200.00   | 115.60        | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
| Kokku:                                       |                                                  |                                                                                                                                 |          | 399.60        | 49.40          | 11.80     | 11.00     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                                  |                                                                                                                                 |          | 387.11        | 51.97          | 11.83     | 13.67     |
| Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                                  |                                                                                                                                 |          |               | 53.70          | 27.50     | 14.12     |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena        |                                                  |                                                                                                                                 |          | 350-450 kcal  | 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |