

Koolieine menüü

42. nädal13.10-17.10.2025

| 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, herhens), 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     |
| Reede                                        | Koolieine                              | Koostisosad                                                                                                                                                                             | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Täidetud rukkipala (G, L)              | Täisterarukkijahust koorikleib, juust R 15%, hummus (kikerhersed, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, must pipar, vürtsköömen, toiduõli, vesi, röstitud seesamiseemned), lehtsalat, tomat | 120.00   | 256.80        | 30.24          | 8.16      | 10.98     |
|                                              | Maasika-banaani joogijogurt (L)        | Maitsestatamata jogurt R 2,5%, banaan, marjad, vesi                                                                                                                                     | 200.00   | 96.00         | 16.03          | 1.56      | 2.66      |
|                                              | Paprika                                |                                                                                                                                                                                         | 50.00    | 13.40         | 2.05           | 0.06      | 0.18      |
| Kokku:                                       |                                        |                                                                                                                                                                                         |          | 366.20        | 48.32          | 9.78      | 13.82     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                        |                                                                                                                                                                                         |          | 375.50        | 49.41          | 12.05     | 15.02     |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                        |                                                                                                                                                                                         |          |               | 52.63          | 28.88     | 16.00     |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena        |                                        |                                                                                                                                                                                         |          | 350-450 kcal  | 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |