

Koolieine menüü

3. nädal 12.01 - 16.01.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid veisehakklihaga (G)	Pasta, veisehakkliha, toidusool, must pipar	200,00	311,00	45,50	7,15	15,00
	Hiina kapsa salat	Hiina kapsas, tomat, kurk	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
	Piim (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Leib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				451,80	68,15	10,58	20,56
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	200,00	167,00	7,76	10,50	9,29
	Keefiri-marjajook (L)	Õunamahl 100% naturaalne, vesi, marjad, banaan	100,00	97,10	17,40	1,42	2,89
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Kokku:				399,50	56,76	12,52	15,18
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tortilla sulajuustu ja köögiviljadega (G,L)	Täisteratortilla, sulajuust R 18,5%, tomat, kurk, lehtsalat, paprika	150,00	193,50	22,80	7,14	7,85
	Keefir (L)		100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				316,20	43,05	9,98	12,93
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanalihaga (L, M)	Kartul, sealiha, kanamuna, piim R 2,5%, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell	200,00	210,00	25,80	6,82	10,42
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
	Piim R 2,5% (L)		100,00	115,60	10,60	5,20	6,60
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				413,95	54,60	13,09	18,95
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp makaronidega	Kanaliha, makaronid, kartul, porgand, sibul, toidusool, vesi, must pipar, loorber	200,00	185,00	9,19	11,70	9,73
	Smuuti banaan ja marjadega	Mahl, marjad, banaan	200,00	155,40	27,00	2,90	4,34
	Leib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun		50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Kokku:				432,25	57,44	14,90	15,57
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				402,74	56,00	12,21	16,64
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					55,62	27,29	16,52
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E