

Koolieine menüü

4. nädal 19.01 - 23.01.2026

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 maitsestatamata 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 maitsestatamata R 7%, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
	Hiina kapsasalat rohelistest hernestega	Hiinakapsas, rohelised herned	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, nisujahtu, 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
		Põhitaitainetest 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