

Koolieine menüü

5. nädal 26.01 - 30.01.2026

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
	Kapsas		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60
		Kokku:		421,22	49,64	17,82	17,32
Telispäev	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, herner), 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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				377,83	49,68	12,61	15,32
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					52,59	30,05	16,22
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E