

## Koolieine menüü

### 15. nädal 06.04 - 10.04.2026

| 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      |
|                                              |                                        | Kokku:                                                                                                                |          | 406.12        | 47.17          | 17.77     | 16.72     |
| 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, herned), 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 tomatitega      | Tatar, sealiha, sibul, tomat, toiduõli, söögisool, must pipar                                                         | 200.00   | 210.00        | 22.70          | 7.26      | 11.60     |
|                                              | Külm jogurtikaste maitserohelisega (L) | Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, murulauk, 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 |
|                                              | Sõrnikud (G,L)                         | Maitsestatamata kohupiim, kanamuna, söögisool, suhkur, nisujahu, toiduõli                                             | 150.00   | 318.00        | 26.85          | 15.60     | 16.35     |
|                                              | Moos (VS)                              | Maasikad ja/või                                                                                                       | 50.00    | 41.70         | 8.50           | 0.25      | 0.89      |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                        |                                                                                                                       | 200.00   | 115.60        | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
|                                              |                                        | Kokku:                                                                                                                |          | 475.30        | 51.15          | 16.15     | 18.74     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                        |                                                                                                                       |          | 394.30        | 49.48          | 13.31     | 15.89     |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                        |                                                                                                                       |          |               | 62.74          | 16.88     | 20.15     |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena        |                                        |                                                                                                                       |          | 350-450 kcal  | 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |