

Koolieine menüü
13. nädal 23.03 - 27.03.2026

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 maitsestatata 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, varseller, riivsai, 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 R 2,5%, 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 R 10%, 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, sink, toiduõli, söögisool	160.00	198.00	24.00	3.94	6.45
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Jogurt maitsestatata R 7%, petersell, küüslauk, söögisool	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
	Hiiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiiinakapsas, rohelised herved	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, nisujahu, 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
		Põhitoitainetest 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