

Koolieine menüü

14. nädal 30.03-02.04.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Omlett singi ja juustuga (G, L, M)	Kanamuna, sink, juust, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toiduõli	200.00	252.00	12.30	14.56	15.90
	Võisepik (G, L)	Sepik, või R 82%	30.00	94.50	12.75	3.72	2.08
	Piim R 2, 5% (L)		50.00	28.90	2.65	1.30	1.65
	Paprika		50.00	13.40	2.05	0.06	0.18
Kokku:				388.80	29.75	19.64	19.81
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp kanalihaga	Herned, kartul, porgand, mugulsibul, kanaliha, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200.00	180.00	11.32	11.34	7
	Keefir R 2,5% (L)		200.00	110.00	8.90	5.08	7.16
	Pirn		50.00	23.20	5.10	0.00	0.30
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Kokku:				448.60	56.92	17.02	17.46
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, toiduõli	200.00	298.36	28.60	7.86	6.35
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, värskel kurk	50.00	17.75	2.02	0.20	1.38
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Kokku:				509.31	67.52	11.26	14.03
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	160.00	198.40	24.00	3.94	6.45
	Peedisalat	Peet	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
	Piim R 2,5% (L)		50.00	31.45	2.02	0.65	0.65
	Rukkileib (G)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Kokku:				304.35	37.62	7.93	11.50
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
RAHULIKKU SUURT REEDET NING VÄRVILISI LIHAVÕTTEID!							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				412.77	47.95	13.96	15.70
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					46.47	30.44	15.21
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E