

Koolieine menüü

41. nädal06.10-10.10.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lillkapsapüreesupp (L)	Kartul, lillkapsas, piim R 3,5-4,2%, või R 82% , vesi, söögisool	150,00	231,00	6,35	2,37	1,41
	Sepik toorjuustu ja tomatiga (G, L)	Mitmeviljasepik, toorjuust R 8% , tomat	54,00	28,70	2,47	1,33	1,70
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				278,60	11,72	3,80	3,91
Teisipäev	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
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				382,90	55,90	9,33	17,90
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-makaronisupp (G, L)	Piim R 2,5%, makaron (durumnisujahu, vesi) , või R 82%, söögisool	150,00	138,00	14,80	6,16	5,77
	Rukkileib peedihummuse ja värske kurgiga (G)	vürtsköömen, toiduõli, vesi, röstitud seesamiseemned), värske kurk	60,00	96,60	17,60	1,00	2,76
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
Kokku:				246,70	34,50	7,26	8,78
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 maitsestamata R 7% , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				282,40	46,10	4,99	9,05
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M)	Õun, kaerahelbed, nisujahu, kanamuna, hapukoor R 20% , suhkur, küpsetuspulber, söögisool, mandlid	100,00	298,00	41,00	10,60	7,37
	Piim R 2, 5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
Kokku:				326,90	43,65	11,90	9,02
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				303,50	38,37	7,46	9,73
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					50,58	22,11	12,83
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E