

# KOOLIEINE MENÜÜ

## 37. nädal 08.09.-12.09.2025

| Esmaspäev                                                             | Koolieine                     | Koostisosad                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g  | Rasvad, g      | Valgud, g      |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-----------------|----------------|----------------|
|                                                                       | Aedviljapüreesupp (L)         | Kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, toidukoor R15%, toidusool, pipar,       | 200,00   | 86,80               | 11,20           | 3,21           | 2,03           |
|                                                                       | Mahlakissell                  | Mustsõstramahl, kartulitärklis, vesi, suhkur                                      | 100,00   | 74,00               | 17,20           | 0,17           | 0,49           |
|                                                                       | Palaleib salaami, tomatiga    |                                                                                   | 60,00    | 167,00              | 16,30           | 7,78           | 6,31           |
|                                                                       | Õun                           |                                                                                   | 50,00    | 24,15               | 5,45            | 0,00           | 0,00           |
|                                                                       | <b>Kokku:</b>                 |                                                                                   |          | <b>351,95</b>       | <b>50,15</b>    | <b>11,16</b>   | <b>8,83</b>    |
| Teisipäev                                                             | Koolieine                     | Koostisosad                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g  | Rasvad, g      | Valgud, g      |
|                                                                       | Kartulivorm sealihagaliha (L) | Kartul, sealiha, muna, piim R2,5%, sibul, toidusool, must pipar, petersell        | 200,00   | 215,00              | 26,80           | 7,82           | 11,42          |
|                                                                       | Tomatisalat hapukoorega (L)   | Tomat, hapukoor R10%                                                              | 50,00    | 24,90               | 1,33            | 1,83           | 0,57           |
|                                                                       | Keefir (L)                    |                                                                                   | 100,00   | 55,00               | 4,45            | 2,54           | 3,58           |
|                                                                       | Leib (G)                      |                                                                                   | 30,00    | 67,70               | 15,80           | 0,30           | 1,50           |
|                                                                       | <b>Kokku:</b>                 |                                                                                   |          | <b>362,60</b>       | <b>48,38</b>    | <b>12,49</b>   | <b>17,07</b>   |
| Kolmapäev                                                             | Koolieine                     | Koostisosad                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g  | Rasvad, g      | Valgud, g      |
|                                                                       | Kanasupp makaronidega         | Kanaliha, makaronid, kartul, porgand, sibul, toidusool, vesi, must pipar, loorber | 200,00   | 185,00              | 9,19            | 11,70          | 9,73           |
|                                                                       | Smuuti banaan ja marjadega    | Mahl, marjad, banaan                                                              | 200,00   | 155,40              | 27,00           | 2,9            | 4,34           |
|                                                                       | Leib (G)                      |                                                                                   | 30,00    | 67,70               | 15,80           | 0,30           | 1,50           |
|                                                                       | Õun                           |                                                                                   | 50,00    | 24,15               | 5,45            | 0,00           | 0,00           |
|                                                                       | <b>Kokku:</b>                 |                                                                                   |          | <b>432,25</b>       | <b>57,44</b>    | <b>14,90</b>   | <b>15,57</b>   |
| Neljapäev                                                             | Koolieine                     | Koostisosad                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g  | Rasvad, g      | Valgud, g      |
|                                                                       | Riisiroog kalkunilihaga       | Riis, kalkuniliha, sibul, porgand, külmutatud kõõgiviljad, toidusool, must pipar  | 200,00   | 240,00              | 32,60           | 7,46           | 9,64           |
|                                                                       | Porgandisalat                 | Porgand, õunamahl                                                                 | 50,00    | 20,40               | 3,45            | 0,10           | 0,80           |
|                                                                       | Piim (L)                      |                                                                                   | 100,00   | 57,80               | 5,30            | 2,60           | 3,30           |
|                                                                       | Leib (G)                      |                                                                                   | 30,00    | 67,70               | 15,80           | 0,30           | 1,50           |
|                                                                       | <b>Kokku:</b>                 |                                                                                   |          | <b>385,90</b>       | <b>57,15</b>    | <b>10,46</b>   | <b>15,24</b>   |
| Reede                                                                 | Koolieine                     | Koostisosad                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g  | Rasvad, g      | Valgud, g      |
|                                                                       | Apelsinikeeks (G)             | Muna, või R82%, nisujahu, apelsinikoor, mahl                                      | 100,00   | 278,00              | 31,40           | 14,00          | 5,39           |
|                                                                       | Piim (L)                      |                                                                                   | 100,00   | 57,80               | 5,30            | 2,60           | 3,30           |
|                                                                       | Pirn                          |                                                                                   | 50,00    | 20,00               | 4,62            | 0,00           | 0,15           |
|                                                                       | <b>Kokku:</b>                 |                                                                                   |          | <b>355,80</b>       | <b>41,32</b>    | <b>16,60</b>   | <b>8,84</b>    |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                         |                               |                                                                                   |          | <b>377,70</b>       | <b>50,89</b>    | <b>13,12</b>   | <b>13,11</b>   |
| <b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)</b>                   |                               |                                                                                   |          |                     | <b>53,89</b>    | <b>31,27</b>   | <b>13,88</b>   |
| <b>Koolieine 20-25% päevast. Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b> |                               |                                                                                   |          | <b>350-450 kcal</b> | <b>45-60 %E</b> | <b>25-40%E</b> | <b>10-20%E</b> |