

Koolieine menüü

42. nädal13.10-17.10.2025

Esmaspäev	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)		200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Kokku:				374,50	31,83	19,23	16,99
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, roosmariin, toiduõli, söögisool	150,00	105,90	16,60	2,18	2,16
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust maitsestamata R 4%-5%, jogurt maitsestamata R 2,5%-3% , petersell, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Piim R 2,5% (L)	Hiiina 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:				272,20	39,46	6,88	11,34
Kolmapäev	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 , herhens), 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
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, sibul, kirsstomat, toiduõli, söögisool, must pipar	200,00	210,00	22,70	7,26	11,60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata jogurt R 2,5-3% , roheline sibul, 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
	Kaerahelbekook mustikatega (G, L, M)	Mustikad, kaerahelbed , nisujahu , hapukoor R 20% , kanamuna , või R 82% , küpsetuspulber, söögisool, suhkur, kaneel	100,00	287,00	44,40	8,03	6,82
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Kokku:				402,60	55,00	13,23	13,42
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				351,00	46,61	11,01	14,11
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					53,11	28,23	16,08
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E