

KOOLIEINE MENÜÜ
38. nädal **15.09.-19.09.2025**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-makaronisupp	Piim R2,5%, pasta, söögisool	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
	Võisepik singi ja paprikaga (G,L)		60,00	133,00	14,70	5,52	5,76
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
	Kokku:			335,80	38,66	13,56	13,57
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lihapallid koorekastmes (G,L)	Segahakkliha, toidukoor R15%, nisujahu, sibul, söögisool, must pipar	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
	Kartul, aurutatud		120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
	Hiina kapsa salat kurgiga	Hiina kapsas, kurk	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
	Piim (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Leib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Kokku:			471,05	53,18	18,62	21,87
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiviljasupp	Kartul, sibul, porgand, kapsas, erinevad köögiviljad, söögisool, must pipar, köögiviljapuljong	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
	Kakao-banaani piimakokteil (L)	Kakaopulber, banaan, piim R2,5%	150,00	101,00	14,60	2,82	3,98
	Mitmeviljasepik		30,00	76,50	14,55	0,84	2,37
	Õun		50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
	Kokku:			273,65	45,76	5,09	8,37
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, sibul, kirsstomatid	200,00	210,00	22,70	7,26	11,60
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, sibul	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
	Piim (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Leib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Kokku:			425,50	46,14	18,45	17,81
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pirnikook (G)	Pirn, nisujahu, keefir R2,5%, muna, või, suhkur, kaneel	100,00	270,00	42,30	7,44	6,37
	Piim (L)		200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
	Õun		50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
	Kokku:			409,75	58,35	12,64	12,97
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				383,15	48,42	13,67	14,92
Põhitöitainetest saadav energia osakaal (E%)					50,55	32,12	15,57
Koolieine 20-25% päevast. Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E