

KOOLIEINE MENÜÜ
39. nädal 22.09.-26.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisipuder	Riis, piim R2,5%, vesi, toidusool	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Mahlakissell	Mustsõstramahl, kartulitärklis, vesi, suhkur	100,00	74,00	17,20	0,17	0,49
	Sepik toorjuustu ja tomatiga		60,00	88,50	14,00	1,93	3,29
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
	Kokku:			469,50	68,42	15,90	12,85
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kana pastaroog (G)	Pasta, kanaliha, tomatipasta, söögisool, sibul, küüslauk, basiilik, pune, toiduõli	200,00	312,00	49,40	4,86	15,10
	Ürdi-jogurtikaste	Maitsestatamata jogurt R4%, ürdisegu	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	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:			481,80	76,10	9,74	20,83
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G,M)	Segahakkliha, muna, nisujahu, kartul, porgand, sibul, söögisool, must pipar	200,00	127,80	11,44	5,78	5,92
	Mango-keefirismuuti (L)	Mangopüree, keefir R2,5%	200,00	202,00	32,20	4,42	6,62
	Mitmeviljasepik (G)		30,00	76,50	14,55	0,84	2,37
	Õun		50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
	Kokku:			430,45	63,64	11,04	14,91
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukaartulid singiga	Kartul, suitsusink, söögisool	160,00	198,40	24,00	3,94	6,45
	Kodujuust maitserohelisega (L)	Kodujuust R4%, maitseroheline					
			50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
	Toorsalat	Kapsas, porgand, kurk	50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
	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:			372,05	53,42	8,23	13,00
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pannkook (G,L,M)	Muna, piim R2,5%, nisujahu, toiduõli	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Maasikatoormoos (ilma lisatud suhkruta)						
			30,00	21,21	4,71	0,16	0,00
	Piim (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
	Kokku:			340,01	47,13	12,07	9,58
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				418,76	61,74	11,40	14,23
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					58,97	24,49	13,60
Koolieine 20-25% päevast. Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E