

Koolieine menüü

44. nädal27.10-31.10.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisisupp (L)	Riis, piim R 2,5%, vesi, söögisool	250,00	226,50	26,75	9,58	8,18
	Sepik sulajuustu ja tomatiga (L)	Mitmeviljasepik, või R 82%, juust R 25%-26%, tomat	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				379,58	56,01	12,28	12,11
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	200,00	298,36	28,60	7,86	6,35
	Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	Hiina kapsas, rohelised herved	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Kokku:				509,31	67,52	11,26	14,03
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, lillkapsas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200,00	180,00	11,32	11,34	7
	Keefir R 2,5% (L)		200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Kokku:				448,60	56,92	17,02	17,46
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	160,00	198,40	24,00	3,94	6,45
	Peedisalat	Peet	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
	Piim R 2,5% (L)		50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
	Rukkileib (G)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kokku:				304,35	37,62	7,93	11,50
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Marjakeeks (G, L, M)	Maasikas, vaarikas, mustikas,või R 82%, nisujahu, kanamuna, kohvikoor R 10%, toiduõli, vanillisuhkur, küpsetuspulber, suhkur, söögisool	100,00	420,00	44,30	21,70	6,58
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
Kokku:				420,60	44,30	21,70	6,73
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				412,49	52,47	14,04	12,36
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					50,88	30,63	11,99
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E