

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

13.-17.oktoober 2025.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	
		kcal	g	g	g	
13.okt.	Lihapada tomati ja roheline sibulaga	<b>250g</b>	450,8	14,16	9,68	25,88
	hiinakapsasalat	<b>40g</b>	26,4	0,58	1,08	3,59
	leivatooted	<b>50g</b>	116,1	3,23	0,94	22,23
	mustsõstramahlajook	<b>200g</b>	16,5			5,16
			<b>609,8</b>	<b>17,97</b>	<b>11,7</b>	<b>56,86</b>
14.okt.	Lihapallikaste	<b>125g</b>	272,8	14,54	24,31	1,05
	kartulipüree	<b>150g</b>	119,3	1,54	0,76	24,19
	peedi-marin.kurgisalat	<b>40g</b>	39,6	0,84	1,11	6,52
	tee ja suhkur	<b>200/5g</b>	32,5			8
	leivatooted	<b>50g</b>	113,9	3,57	1,18	20,49
		<b>578,1</b>	<b>20,49</b>	<b>27,36</b>	<b>60,25</b>	
15.okt.	Rassolniksupp sealihaga	<b>250g</b>	201,2	8,22	12,75	18,55
	puuviljasalat vahukoorega	<b>140/20g</b>	134	0,84	6,83	17
	leivatooted	<b>50g</b>	116,9	3,66	1,03	22,31
		<b>452,1</b>	<b>12,72</b>	<b>20,61</b>	<b>57,86</b>	
16.okt.	Värskekapsa-hakklihahautis	<b>150g</b>	196	8,07	13,77	10,86
	keedetud kartul	<b>150g</b>	119,7	3,1	0,19	26
	porgandisalat mahlaga	<b>40g</b>	32,9	0,48	1,15	5,14
	mustsõstramahlajook	<b>200g</b>	16,5			5,16
	leivatooted	<b>50g</b>	116,9	3,66	1,03	22,31
		<b>482</b>	<b>15,31</b>	<b>16,14</b>	<b>69,47</b>	
17.okt.	Borš hapukoorega	<b>250/3g</b>	194,6	7,17	13,95	13,1
	kohupiim kirsikisselliga	<b>100/100g</b>	193,1	8,27	2,56	34,35
	leivatooted	<b>50g</b>	116,1	3,23	0,94	22,23
		<b>503,8</b>	<b>18,67</b>	<b>17,45</b>	<b>69,68</b>	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt

