

## PIKAPÄEVA MENÜÜ

Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
kcal	g	g	g

15.-17.detsember 2025.a.

15.dets. Kana-juurviljasupp küpsetatud ahjuõun suhkru ja kaneeliga rukkileib,sepik	250 g	218,9	9,34	13,23	20,38
	1tk	98,2	0,26	0,47	22,87
	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		<b>433,2</b>	<b>12,83</b>	<b>14,64</b>	<b>65,48</b>
16.dets. Ühepajatoit sealihaga tee,suhkur rukkileib,sepik	250g	253	11,15	13,57	23,27
	200/5g	32,5			8
	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		<b>401,6</b>	<b>14,38</b>	<b>14,51</b>	<b>53,5</b>
17.dets. Hakklihakaste juurviljadega (sealiha50%,veiseliha 50%) keedetud makaron hiinakapsasalat rukkileib,sepik tee ja suhkur	125g	229,6	8,56	20,33	4,44
	150g	216,6	5,46	5,25	36,14
	40g	27	0,62	1,09	3,69
	30/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
	200/5g	32,5			8
	<b>620,2</b>	<b>18,62</b>	<b>27,78</b>	<b>73,14</b>	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt