

PIKAPÄEVA MENÜÜ

22.-26.september 2025.a.

		Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
		kcal	g	g	g
22.sept. Guljašš sealihast kartulipuder porgandisalat mustsõstramahajook täisterarukkileib,sepik	125g	269,3	12,35	20	6,26
	150g	119,3	1,54	0,76	24,19
	40g	33,6	0,5	1,16	5,28
	200g	16,5			5,16
	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>601,8</b>	<b>19,54</b>	<b>23,68</b>	<b>70,5</b>
23.sept. Hakklihakaste(seal.50%.veisel.50%) juurviljadega ,keedetud makaron toorsalat kakao täisterarukkileib,sepik	125g	229,6	8,56	20,33	4,44
	150g	216,6	5,46	5,25	36,14
	40g	31,3	0,32	1,09	5,02
	200g	89,6	3,74	2,76	12,58
	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>730,2</b>	<b>23,23</b>	<b>31,19</b>	<b>87,79</b>
24.sept. Peedisupp kanalihaga pannkoogid toormoosiga täisterarukkileib,sepik	250g	327,4	17,82	9,01	35,29
	60/20g	188,4	3,63	5,01	25,95
	30/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
		<b>682,1</b>	<b>27,05</b>	<b>15,65</b>	<b>91,97</b>
25.sept. Kanakaste keedetud riis peedi-mar.kurgisalat tee ja suhkur rukkileib,sepik	125g	146,6	13,54	9,05	2,39
	150g	226,4	3,56	4,54	42
	40g	36,6	0,73	1,09	5,9
	200/5g	32,5			8
	30/20g	166,3	5,6	1,63	30,73
	<b>608,4</b>	<b>23,43</b>	<b>16,31</b>	<b>89,02</b>	
26.sept. Värskekapsasupp sealihaga kohupiimakreem puuviljadega täisterarukkileib,sepik	250g	176,3	7,84	9,76	13,76
	100/30g	143,5	8,25	2,71	21,81
	30/20g	163,1	5,15	1,76	29,61
		<b>482,9</b>	<b>21,24</b>	<b>14,23</b>	<b>65,18</b>

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt