

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**

|                         |   | Energia      | Valgud       | Rasvad       | Süsivesikud  |              |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 24.-28.november 2025.a. |   | kcal         | g            | g            | g            |              |
| 24.nov.                 | Kanasupp ürdiklimpidega                           | 250 g        | 219,6        | 9,75         | 11,12        | 24,16        |
|                         | maisihelbed jogurtiga                             | 40/100g      | 209,7        | 4,9          | 1,82         | 43,76        |
|                         | rukkileib,sepik                                   | 30/20g       | 116,1        | 3,23         | 0,94         | 22,23        |
|                         |   |              | <b>545,4</b> | <b>17,88</b> | <b>13,88</b> | <b>90,15</b> |
| 25.nov.                 | Lihakaste (sealiha) juurviljadega                 | 125g         | 209,2        | 10,99        | 15,96        | 5,04         |
|                         | kartuli-porgandipuder                             | 150g         | 112,9        | 3,36         | 0,91         | 22,45        |
|                         | tomatisalat                                       | 40g          | 7,9          | 0,28         | 0,08         | 1,48         |
|                         | tee ja suhkur                                     | 200/5g       | 32,5         |              |              | 8            |
|                         | rukkileib,sepik                                   | 30/20g       | 116,1        | 3,23         | 0,94         | 22,23        |
|                         |   | <b>478,6</b> | <b>17,86</b> | <b>17,89</b> | <b>59,2</b>  |              |
| 26.nov.                 | Hapukapsasupp sealihaga                           | 250g         | 191,9        | 8,63         | 11,84        | 12,12        |
|                         | banaanimagustoit                                  | 130g         | 86,7         | 4,35         | 2,4          | 11,77        |
|                         | rukkileib,sepik                                   | 30/20g       | 116,9        | 3,66         | 1,03         | 22,31        |
|                         |   |              | <b>395,5</b> | <b>16,64</b> | <b>15,27</b> | <b>46,2</b>  |
| 27.nov.                 | Pilaff kanalihast                                 | 270g         | 461,6        | 18,12        | 9,74         | 26           |
|                         | hiinakapsa-õunasalat                              | 40g          | 27,8         | 0,54         | 1,09         | 3,95         |
|                         | mustsõstramahlajook                               | 200g         | 16,5         |              |              | 5,16         |
|                         | rukkileib,sepik                                   | 30/20g       | 116,9        | 3,66         | 1,03         | 22,31        |
|                         |   | <b>622,8</b> | <b>22,32</b> | <b>11,86</b> | <b>57,42</b> |              |
| 28.nov.                 | Makaronid hakklihaga<br>(sealiha50%-veiseliha50%) | 250g         | 442,1        | 15,82        | 18,12        | 54,31        |
|                         | porgandisalat                                     | 40g          | 33,3         | 0,48         | 1,15         | 5,21         |
|                         | tee ja suhkur                                     | 200/5g       | 32,5         |              |              | 8            |
|                         | rukkileib,sepik                                   | 30/20g       | 116,1        | 3,23         | 0,94         | 22,23        |
|                         |   | <b>624</b>   | <b>19,53</b> | <b>20,21</b> | <b>89,75</b> |              |

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt