

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

Energia Valgud Rasvad Süsives.  
kcal g g g

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**  
**29.september-3.oktoober 2025.a.**

|          |                                       |         |              |              |              |              |
|----------|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 29.sept. | Kanafilee koorekastmes                | 125g    | 156,3        | 14,78        | 9,6          | 2,32         |
|          | keedetud riis                         | 150g    | 226,4        | 3,56         | 4,54         | 42           |
|          | 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>539,2</b> | <b>21,85</b> | <b>15,16</b> | <b>76,03</b> |
| 30.sept. | Seljanka (sealihaga)hapukoorega       | 250/5g  | 164          | 6,47         | 8,78         | 12,92        |
|          | kakaokissell maasikatoormoosiga       | 130/20g | 178,9        | 4,94         | 3,74         | 31,17        |
|          | rukkileib,sepik                       | 30/20g  | 116,1        | 3,23         | 0,94         | 22,23        |
|          |                                       |         | <b>459</b>   | <b>14,64</b> | <b>13,46</b> | <b>66,32</b> |
| 1.okt.   | Böfstroogonov sealihast               | 125g    | 264,2        | 11,33        | 20,93        | 5,84         |
|          | keedetud kartul                       | 150g    | 119,7        | 3,1          | 0,19         | 26           |
|          | porgandi-ananassalat                  | 40g     | 34,5         | 0,47         | 1,14         | 5,57         |
|          | puuviljatee ja suhkur                 | 200/5g  | 32,5         |              |              | 8            |
|          | rukkileib,sepik                       | 30/20g  | 114,5        | 3,98         | 1,11         | 20,87        |
|          |                                       |         | <b>565,4</b> | <b>18,88</b> | <b>23,37</b> | <b>66,28</b> |
| 2.okt.   | Lillkapsasupp kanalihaga              | 250 g   | 152,2        | 7,05         | 8,54         | 11,31        |
|          | mannavaht piimaga                     | 120/80g | 116,3        | 3,32         | 2,04         | 21,86        |
|          | rukkileib,sepik                       | 30/20g  | 116,9        | 3,66         | 1,03         | 22,31        |
|          |                                       |         | <b>385,4</b> | <b>14,03</b> | <b>11,61</b> | <b>55,48</b> |
| 3.okt.   | Hakkliha(50%seal-50%veisel.)-porgandi | 1tk     | 233,2        | 7,47         | 12,6         | 12,72        |
|          | hapukoore-tillikaste                  | 35g     | 41           | 0,42         | 3,63         | 1,6          |
|          | sõmer tatar                           | 150g    | 179,4        | 5,99         | 1,08         | 35,75        |
|          | kapsa-õunasalat                       | 40g     | 28,4         | 0,38         | 1,07         | 4,27         |
|          | mustsõstramahlajook                   | 200g    | 16,5         |              |              | 5,16         |
|          | rukkileib,sepik                       | 30/20g  | 116,1        | 3,23         | 0,94         | 22,23        |
|          |                                       |         | <b>614,6</b> | <b>17,49</b> | <b>19,32</b> | <b>81,73</b> |

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt