

## PIKAPÄEVA MENÜÜ

Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
kcal	g	g	g

3.-7.november 2025.a.

3.nov.	Kana-juurviljasupp	250 g	218,9	9,34	13,23	20,38
	küpsetatud ahjuõun suhkruga ja kaneeliga	1tk	98,2	0,26	0,47	22,87
	rukkileib,sepik	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>
4.nov.	Ühepajatoit sealihaga	250g	253	11,15	13,57	23,27
	tee,suhkur	200/5g	32,5			8
	rukkileib,sepik	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>
5.nov.	Hakklihakaste juurviljadega (sealiha50%,veiseliha 50%)	125g	229,6	8,56	20,33	4,44
	keedetud makaron	150g	216,6	5,46	5,25	36,14
	hiinakapsasalat	40g	27	0,62	1,09	3,69
	banaani magustoit(maitsestatamata jogurt,banaan)	130g	86,8	4,35	2,4	11,77
	rukkileib,sepik	30/20g	114,5	3,98	1,11	20,87
	tee ja suhkur	200/5g	32,5			8
			<b>707</b>	<b>22,97</b>	<b>30,18</b>	<b>84,91</b>
6.nov.	Kana-hapukoore -tillikaste	125g	173,7	11,57	12,62	2,93
	keedetud kartul	150g	119,7	3,1	0,19	25,96
	porgandisalat	40g	33,6	0,5	1,16	5,28
	mustsõstramahlajook	200g	69			17,55
	rukkileib,sepik	30/20g	116,9	3,66	1,03	22,31
			<b>512,9</b>	<b>18,83</b>	<b>15</b>	<b>74,03</b>
7.nov.	Nuudlisupp sealiha ja juurviljadega	250g	203,1	9,09	11,97	6,94
	kamavaht(kohupiim,vahukoor,kamajahu)	120/20g	297,3	7,89	15,02	23,06
	maasikatoormoosiga					
	rukkileib,sepik	30/20g	116,1	3,23	0,94	22,23
		<b>616,5</b>	<b>20,21</b>	<b>27,93</b>	<b>52,23</b>	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt