

PIKAPÄEVA MENÜÜ

Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
kcal	g	g	g

30.märts-2.aprill 2026.a.

30.märts	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
			433,2	12,83	14,64	65,48
31.märts	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
			401,6	14,38	14,51	53,5
01.apr	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
		707	22,97	30,18	84,91	
02.apr	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
		512,9	18,83	15	74,03	

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt