

PIKAPÄEVA MENÜÜ

6.-10.aprill 2026.a.

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