

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**

**6.-10.oktoober 2025.a.**

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