KOOLITOITLUSTUSE OÜ

PIKAPÄEVA MENÜÜ

14.-18.september 2026.a.

			Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
			kcal	g	g	g
14.sept.	**Kana-juurviljasupp**	**250 g**	218,9	9,34	13,23	20,38
	küpsetatud ahjuõun suhkru 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**
15.sept.	**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**
16.sept.	**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(maitsestamata 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**
17.sept.	**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**
18.sept.	**Nuudlisupp sealiha ja juurviljadega**	**250g**	203,1	9,09	11,97	6,94
	kamavaht(kohupiim,vahukoor,kamajahu) maasikatoormoosiga	**120/20g**	297,3	7,89	15,02	23,06
	rukkileib,sepik	**30/20g**	116,1	3,23	0,94	22,23
			616,5	**20,21**	**27,93**	**52,23**

Allergeenide kohta toidus saab infot söökla juhatajalt