KOOLITOITLUSTUSE OÜ / PIKAPÄEVA MENÜÜ

02 - 06.november 2026.a.

			Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsivesikud g
02.nov	**Riis hakkliha ja köögiviljadega**	**200g**	**320**	**19**	**15**	**27**
	Leib, sepik (G)	**30/20g**	**116.1**	**3.23**	**0.94**	**22.23**
	Värske salat	**40g**	**25**	**0.1**	**1**	**4**
	Piim (L)	**2003g**	**32.5**	**0.5**	**1**	**5**
			493.6	**22.83**	**17.94**	**58.23**
03.nov	**Kana- nuudliroog paprikaga (G)**	**250g**	**180**	**7**	**6**	**24**
	Värske salat	**40g**	**25**	**0.1**	**1**	**4**
	Morss	**1tk**				
	Leib, sepik (G)	**30/20g**	**116.9**	**3.66**	**1.03**	**22.31**
			321.9	**10.76**	**8.03**	**50.31**
04.nov	**Ahjukartul peekoniga**	**200g**	**280**	**20**	**14**	**9**
	Värske salat ja külm kaste (L)	**40g/10g**	**35**	**0.3**	**1.5**	**5**
	Maitsevesi	**1tk**				
	Leib, sepik (G)	**30/20g**	**163.1**	**5.15**	**1.76**	**29.61**
			478.1	**25.45**	**17.26**	**43.61**
05.nov	**Punane minestrone supp lihata**	**250g**	**330**	**17**	**13**	**38**
	Kama - kama jogurtijook	**200g**	**32.5**	**0.5**	**1**	**5**
	Leib, sepik (G)	**30/20g**	**116.1**	**3.23**	**0.94**	**22.23**
			478.6	**20.73**	**14.94**	**65.23**
06.nov	**Tatra-kana roog maisi ja porgandiga**	**250g**	210	5	7	32
	Hapukoore-tillikaste (L)	**20g**	75	1	7	2
	Piim (L)	**200g**	**32.5**	**0.5**	**1**	**5**
	Leib, sepik (G)	**30/20g**	116.1	3.23	0.94	22.23
			433.6	**9.73**	**15.94**	**61.23**