KOOLITOITLUSTUSE OÜ / PIKAPÄEVA MENÜÜ

09 - 13.november 2026.a.

			Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsivesikud g
09.nov	Ahjukartul singi ja juustuga (L,G)	200g	280	15	14	24
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
	Piim (L)	200g	32.5	0.5	1	5
			428.6	18.73	15.94	51.23
10.nov	Kana - riisisalat magusa maisi ja paprikaga (L)	200g	270	17	9	30
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			386.9	20.66	10.03	52.31
11.nov	Kana - köögviljasupp nuudlitega (G)	300g	150	11	5	15
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	163.1	5.15	1.76	29.61
			313.1	16.15	6.76	44.61
12.nov	Makaronid hakklihaga (G)	250g	380	20	14	44
	Riivitud peet, külm kaste (L)	40g/10g	30	0.5	0.08	1.48
	Piim	200g	32.5	0.5	1	5
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			558.6	24.23	16.02	72.71
13.nov	Tatar hautatud juurviljadega	250g	260	8	7	42
	Hapukoore-tillikaste (L)	40g	75	1	7	2
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			451.1	12.23	14.94	66.23