KOOLITOITLUSTUSE OÜ / PIKAPÄEVA MENÜÜ

16 - 20.november 2026.a.

			Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsivesikud g
16.nov	Ahjukartuli ja kana roog juustuga (L)	200g	265	20	10	25
	Riivitud porgand	40g	16	0.4	0.1	3.7
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
	Piim (L)	200g	32.5	0.5	1	5
			429.6	24.13	12.04	55.93
17.nov	Riis köögiviljade ja kanahakklihaga	200g	260	14	8	33
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			376.9	17.66	9.03	55.31
18.nov	Tomati-hakklihasupp	200g	140	9	5	14
	Maitsevesi	1tk				
	Juustusai (G,L)	1tk	180	7	8	20
			320	16	13	34
19.nov	Makaronid singi ja munaga (G)	200g	290	15	11	32
	Värske kurk	40g	5	0.3	0.1	0.7
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			411.1	18.53	12.04	54.93
20.nov	Tatar ja kodune kotlet	200g	280	16	11	30
	Hapukoore-tillikaste (L)	40g	75	1	7	2
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			471.1	20.23	18.94	54.23