

KOOLITOITLUSTUSE OÜ / PIKAPÄEVA MENÜÜ
19.-23.oktoober 2026.a.

Energia	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
kcal	g	g	g

19.okt.	Kana- riisalat kurgi ja paprikaga(hapukoor, majonees) (L	200g	320	19	15	27
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
	Tee		436.1	22.23	15.94	49.23
20,okt	Piima - makaronisupp (L,G)	250g	180	7	6	24
	Pannkook moosiga (L,G)	1tk	250	6	8	39
	Maitsevesi	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.9	3.66	1.03	22.31
			546.9	16.66	15.03	85.31
21.okt	Kartulivorm kana ja juustuga (L)	200g	280	20	14	9
	Porgandi-ananssisalat, 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
22.okt	Tatar ahjufrikadellide ja porgandiga	250g	330	17	13	38
	Riivitud peet, külm kaste (L)	40g/10g	30	0.5	0.08	1.48
	Piim	200/3g	32.5	0.5	1	5
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			508.6	21.23	15.02	66.71
23.okt	Ahjukartul, hautatud juurviljad	250g	210	5	7	32
	Hapukoore-tillikaste (L)	40g	75	1	7	2
	Morss	1tk				
	Leib, sepik (G)	30/20g	116.1	3.23	0.94	22.23
			401.1	9.23	14.94	56.23