

## Pikapäevarühma menüü 15.-18.04.2019

Nädalapäev	Menüü	Kaal (g)	Toitumisalane teave
E	Pasta kanafilee ja koorega	250	Energia 542 kcal Rasvad 13,73 g Valgud 22,71 g Süsivesikud 81,92 g
	Värske kurk	50	
	Toolse leib / Kodune sepik	40/20	
	Õunajook		
T	Paneeritud valge kalafilee	60	Energia 536 kcal Rasvad 15,5 g Valgud 18,69 g Süsivesikud 81,32 g
	Keetud kartul	150	
	Hapukoorekaste	50	
	Hiinakapsa-paprikasalat õlikastmega	50	
	Toolse leib / Kodune sepik	40/20	
	Kirsijook	200	
K	Ahjus küpsetatud kotlet	60	Energia 598 kcal Rasvad 18,37 g Valgud 18,17 g Süsivesikud 90,17 g
	Keedetud riis	150	
	Tomatikaste	50	
	Porgandisalat õlikastmega	50	
	Mitmeviljaleib / Kodune sepik	40/20	
	Apelsinijook	200	
N	Värskekapsa borš kartuli ja hapukoorega	250	Energia 651 kcal Rasvad 24,07 g Valgud 18,51 g Süsivesikud 90,17 g
	Pannkook kirsimoosiga	100/20	
	Rukkileib / Kodune sepik	40/20	
	Õun	100	
R			
		Nädala keskmine	Energia 582 kcal Rasvad 17,51 g Valgud 19,4 g Süsivesikud 86,74 g