

Pikapäevarühma menüü 21.-25.01.2019

Nädalapäev	Menüü	Kaal (g)	Toitumisalane teave
E	Guljašš sealihaga	100	Energia 566 kcal Rasvad 20 g Valgud 20 g Süsivesikud 77 g
	Keetud tatar	150	
	Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	
	Rukkileib / Sepik	30/20	
	Multivitamiinijook	200	
T	Koorene pasta kanalihaga	200	Energia 484 kcal Rasvad 13 g Valgud 18 g Süsivesikud 74 g
	Hiinakapsa-paprikasalat	50	
	Rukkileib / Sepik	30/20	
	Kirsijook	200	
K	Hakklihakaste	100	Energia 480 kcal Rasvad 16 g Valgud 14 g Süsivesikud 70 g
	Keedetud kartul	150	
	Värskekurgi-tomatisalat	50	
	Rukkileib / Sepik	30/20	
	Vaarikajook	200	
	Õun	50	
N	Frikadellisupp köögiviljadega	250	Energia 571 kcal Rasvad 14 g Valgud 15 g Süsivesikud 95 g
	Mannapuder mustsõstrakisselliga	150/100	
	Rukkileib / Sepik	30/20	
R	Hautatud kartul sealihaga	200	Energia 542 kcal Rasvad 21 g Valgud 18 g Süsivesikud 71 g
	Värskekapsa-kurgisalat	50	
	Rukkileib / Sepik	30/20	
	Õunajook	200	
	Pirn	50	