OÜ BRAMOS
Reg nr 10166635

Pikapäevarühma menüü 03.-07.12.2018

Nädalapäev	Menüü	Kaal (g)	Toitumisalane teave
E	Pilaff sealihast	250	Energia 559 kcal Rasvad 16,58 g Valgud 19,26 g Süsivesikud 83,4 g
	Värske kurk	30	
	Toolse leib/Sepik	30/20	
	Vaarikajook	200	
T	Hakklihakaste bolognese	120	Energia 544 kcal Rasvad 18,94 g Valgud 17,81 g Süsivesikud 75,5 g
	Keedetud pasta	100	
	Hiinakapsa-punaseredisesalat mahlaga	50	
	Mitmeviljaleib/Sepik	30/20	
	Tee/Suhkur	200/8	
K	Kurzeme strooganov	120	Energia 511 kcal Rasvad 19,26 g Valgud 19,57 g Süsivesikud 65 g
	Keedetud tatar	100	
	Kaalika-ananassisalat mahlaga	50	
	Rukkileib Ruks/Sepik	30/20	
	Apelsinijook	200	
N	Frikadellisupp maitserohelisega	250	Energia 529 kcal Rasvad 17,29 g Valgud 17,67 g Süsivesikud 75,85 g
	Jogurti-maasika magustoit	200	
	Täisteraleib / Sepik	30/20	
R	Hautatud sealiha juurviljadega	250	Energia 529 kcal Rasvad 18,99 g Valgud 20,23 g Süsivesikud 69,15 g
	Peedisalat õlikastmega	50	
	Must leib / Sepik	30/20	
	Õunamahl	200	
		Nädala keskmine	Energia 534,4 kcal Rasvad 18,21 g Valgud 18,9 g Süsivesikud 73,78 g