

Pikapäevarühma menüü 02.-06.12.2019

Nädalapäev	Menüü	Kaal (g)	Toitumisalane teave
E	Kana-köögiviljarisoto	250	Energia 600 kcal
	Kapsa-värskekurgisalat õlikastmega	50	Rasvad 17,86 g
	Rukkileib/Sepik	30/20	Valgud 22,44 g
	Mustsõstrajook	200	Süsivesikud 87,5 g
T	Kodupraad sealihast	250	Energia 553 kcal
	Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	Rasvad 20,17 g
	Toolse leib/Sepik	30/20	Valgud 20,4 g
	Puuviljatee/Suhkur	200/8	Süsivesikud 72,34 g
K	Rassolnik hapukoorega	250	Energia 561 kcal
	Kakaomagustoit moosiga	200/20	Rasvad 18,41 g
	Täisteraleib/Sepik	30/20	Valgud 18,15 g
	Mandariin	50	Süsivesikud 80,49 g
N	Pasta singi ja juustuga	250	Energia 507 kcal
	Värske kurk	30	Rasvad 15,01 g
	Must leib/Sepik	30/20	Valgud 21,28 g
	Multivitamiinijook	200	Süsivesikud 71,63 g
	Õun	50	
R	Kanakotlet	60	Energia 498 kcal
	Keedetud tatar	100	Rasvad 18,29 g
	Hapukoorekaste	50	Valgud 18,01 g
	Hiinakapsa-tomatisalat mahlaga	50	Süsivesikud 65,46 g
	Rukkileib/Sepik	30/20	
	Õunajook	200	
		Nädala keskmine	Energia 543,8 kcal Rasvad 17,95 g Valgud 19,98 g Süsivesikud 75,48 g