OÜ BRAMOS
Reg nr 10166635

Pikapäevarühma menüü 06.-10.01.2020

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