

Pikapäevarühma menüü 13.-17.09.2021

Nädalapäev	Menüü	Grammid	Toitumisalane teave
E	Hakkliha-kartulisupp maitserohelisega	200	591 kcal
	Mannapuder maasikamoosiga	180/20	Süsivesikud 90 g
	Rukkileib / Kodune sepik	40/20	Valgud 19 g
	Pirn	100	Rasvad 17 g
T	Kodupraad sealihast	200	590 kcal
	Peakapsa-maisi-porgandisalat	50	Süsivesikud 75 g
	Toolse leib / Kodune sepik	40/20	Valgud 22 g
	Kirsimorss	200	Rasvad 23 g
K	Kana hapukoorekastmes	100	638 kcal
	Keedetud makaronid	150	Süsivesikud 69 g
	Hiinakapsa-paprika-kurgisalat õlikastmega	50	Valgud 21 g
	Rukkileib / Kodune sepik	40/20	Rasvad 31 g
	Tee sidruniga	200	
N	Hautatud kalkuniliha juurviljadega	50	592 kcal
	Tatar	150	Süsivesikud 74 g
	Peedisalat õlikastmega	50	Valgud 21 g
	Täisteraleib / Kodune sepik	40/20	Rasvad 23 g
	Õuna-mustsõstrajook	200	
R	Kalafilee krõbedas taigas	60	603 kcal
	Keedetud sõmer riis	150	Süsivesikud 94 g
	Piimakaste	50	Valgud 17 g
	Porgandi-apelsinisolat mahlaga	50	Rasvad 17 g
	Rukkileib / Kodune sepik	40/20	
	Mango-apelsinijook	200	
		Nädala keskmine	603 kcal Süsivesikud 80 g Valgud 20 g Rasvad 22 g