

## Pikapäevarühma menüü 18.-22.01.2021

Nädalapäev	Menüü	Grammid	Toitumisalane teave
E	Pasta hakkliha ja juurviljadega	200	525 kcal
	Hapukoore-tomatikaste	50	Süsivesikud 79 g
	Porgandisalat mahlaga	50	Valgud 18 g
	Toolse leib/Kodune sepik	40/20	Rasvad 15 g
	Multivitamiinjook	200	
T	Strooganov sealihast	100	585 kcal
	Keedetud riis	150	Süsivesikud 75 g
	Tomati-kurgisalat õlikastmega	50	Valgud 17 g
	Rukkileib/Kodune sepik	40/20	Rasvad 23 g
	Tee sidruniga/suhkur	200/8	
K	Värskekapsa-juurviljasupp tilliga	200	527 kcal
	Kaerapuder kirsimoosiga	150/20	Süsivesikud 79 g
	Rukkileib/Kodune sepik	40/20	Valgud 15 g
	Õun	100	Rasvad 17 g
N	Kalakotlet	50	498 kcal
	Keedetud kartul	150	Süsivesikud 74 g
	Tartar kaste	50	Valgud 20 g
	Hiinakapsa-paprikasalat õlikastmega	50	Rasvad 13 g
	Toolse leib/Kodune sepik	40/20	
	Maasika-kirsijook	200	
R	Piima-riisisupp	200	536 kcal
	Võileib vorsti ja kurgiga	60	Süsivesikud 76 g
	Kaneelisaiake	70	Valgud 18 g
			Rasvad 18 g
		Nädala keskmine	534 kcal Süsivesikud 77 g Valgud 17 g Rasvad 17 g