

Pikapäevarühma menüü

08.02-12.02

	Pikapäevarühm			
	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud
Esmaspäev 08.02.2021	Makaronid juustuga 280g	390Kcal	10.99g	18.86g
	Värske kurgisalat hapukoorega 75g	23Kcal	1.64g	0.57g
	Mahlajook 200g	95Kcal	0g	0.02g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g
	Leib	112Kcal	0.8g	3.5g
	731Kcal	18.43g	29.75g	
Teisipäev 09.02.2021	Värskekapsa - hakklihahautis	133Kcal	10.33g	4.04g
	Kartulipüree 180g (L)	163Kcal	6g	3.29g
	Tomati-sibulasalat 75g	39Kcal	2.66g	0.63g
	Suvmarja tee 200ml	53Kcal	0g	0g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g
	649Kcal	25.1g	18.72g	
Kolmapäev 10.02.2021	Kalaburger 80g	197Kcal	11.51g	10.78g
	Sõmer riis 150g	139Kcal	1.38g	2.48g
	Värskekapsa - pohlasalat 75g	28Kcal	0.17g	0.8g
	Kompott värske marjadest 200 ml	278Kcal	0.46g	0.76g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g
	865Kcal	19.31g	25.26g	
Neljäpäev 11.02.2021	Singikaste 130g	51Kcal	3.33g	3.94g
	Tatar 150g	153Kcal	3.3g	4.44g
	Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	55Kcal	2.75g	1.26g
	Kakao 200 ml	120Kcal	2.95g	3.73g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g
	640Kcal	18.44g	24.13g	
Reede 12.02.2021	Peedisupp hapukoorega 280g	266Kcal	14.43g	11.39g
	Võileib keeduvorsti ja kurgiga	111Kcal	4.21g	1.94g
	Õunamahl 200ml	91Kcal	0.2g	0.2g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g
	Puuvili 80g	89Kcal	0.75g	0.75g
	668Kcal	24.59g	21.08g	