

Pikapäevarühma menüü 13.09-17-09.2021

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 13.09.2021	Piima - riisisupp 250g	304Kcal	7.38g	9.04g	50.33g
	Võileib juustuga	163Kcal	9.77g	7.19g	11.65g
	Morss 200ml	60Kcal	0g	0.02g	14.86g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
	Sepik 15g	113Kcal	0.75g	3.95g	22.5g
	Kokku	678Kcal	18.22g	20.52g	107.82g
Teisipäev 14.09.2021	Makaronid hakklihaga 250g	410Kcal	15.98g	15.52g	51.03g
	Kapsa - kurgisalat 75g	34Kcal	1.79g	0.72g	3.71g
	Tee sidruniga 200ml	54Kcal	0.01g	0.02g	13.39g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Kokku	721Kcal	23.57g	26.7g	100.34g
Kolmapäev 15.09.2021	Pannkoogid moosiga 120g	251Kcal	9.37g	7.64g	34.1g
	Soe mahla jook 200g	69Kcal	0.1g	1g	16g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
		Kokku	469Kcal	14.79g	15.76g
Neljapäev 16.09.2021	Hautatud sealiha tomatikastmes 130g	179Kcal	12.58g	11.56g	5g
	Keedetud kartul 180g	149Kcal	2.83g	2.66g	28.23g
	Hiinakapsa - paprikasalat 75g	26Kcal	0.24g	1.19g	4.49g
	Mustsõstrajook 200ml	52Kcal	0.01g	0.02g	12.98g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Kokku	629Kcal	21.45g	25.87g	82.91g
Reede 17.09.2021	Kartuli - frikadellisupp 250g	180Kcal	5.36g	6.26g	26.59g
	Kaneelisai	178Kcal	5.46g	3.54g	28.62g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
		Kokku	581Kcal	16.61g	20.24g

Täpsemat teavet toidu koostisainete või allergeenide kohta küsi palun söökla personalilt