

# МЕНЮ



## Понедельник

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Соус из свинины с маринованным огурцом	150,00	185,00	20,10	12,10	7,07
Картофель отварной	100,00	76,50	0,10	1,96	17,40
Гречка	100,00	80,70	0,50	2,98	16,60
Свекольный салат с пореем	50,00	36,30	1,73	0,83	4,86
Салат из свежей капусты с морковью	50,00	36,30	2,12	0,49	4,35
Кефирный напиток с камой	150,00	203,00	3,34	6,59	26,60
Ржаной хлеб	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Яблоко	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Всего:	740,00	795,40	29,38	29,59	115,30

## Вторник

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Супи с фрикадельками	300,00	291,00	25,00	15,90	13,20
Ягодный кисель	100,00	63,60	0,03	0,39	15,30
Крем из домашнего сыра со взбитыми сливками	50,00				
Молоко	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Ржаной хлеб	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Морковь	80,00	27,00	0,32	0,80	6,16
Всего:	840,00	671,90	33,05	29,81	78,46

## Среда

Обед	Kogus, g	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Жаркое из говядины с помидорами и стручковой фасолью	150,00	181,00	13,60	9,41	12,60
Картофель отварной	100,00	76,50	0,10	1,96	17,40
Макароны	100,00	103,00	0,80	3,40	20,80
Салат со свежей капустой и редисом	50,00	67,60	2,08	0,40	5,20
Морковный салат с кунжутом	50,00	28,10	1,35	0,39	4,04
Молоко	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Ржаной хлеб	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Апельсин	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Сепик	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Всего:	840,00	780,30	25,95	28,60	112,32

## Четверг

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Рыбная солянка	300,00	237,00	10,40	15,00	19,80
Сметана	20,00	43,30	4,24	0,66	0,76
Йогуртовый крем с какао	120,00	179,00	22,90	10,30	2,92
Варенье	30,00	50,90	0,00	0,09	12,70

Ржаной хлеб	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Капуста	80,00	19,10	0,16	0,88	4,32
Вода	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:	860,00	674,60	38,90	31,40	71,00

## Пятница

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Овощное рагу со свининой	150,00	154,00	13,50	9,72	4,30
Картофель отварной	200,00	153,00	0,21	3,91	34,80
Салат из помидор со сметаной	50,00	14,80	0,82	0,45	1,56
Морковный салат с зелёным луком	50,00	43,00	2,76	0,81	4,31
Морс	250,00	98,30	0,15	1,75	19,20
Ржаной хлеб	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Груша	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Молоко	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Всего:	1090,00	787,20	25,46	29,68	116,45

## Hommikupuder

- 11.12 Neljaviljapuder,jook
- 12.12 Riisihelbepuder võiga,jook
- 13.12 Kaerahelbepuder,jook
- 14.12 Nisuhelbepuder,jook
- 15.12 Mitmeviljapuder võiga,jook

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

\*Menüüs on võimalikud muudatused

## KOOLIEINE

### ESMASPÄEV 11.12

Keedetud pelmeenid hapukoorega 150/30g,rukkileib/sepik 40/20g, pirn 50g

Energia: 479.4kcal; süsivesikud:74.39 g;valgud 16.65g;rasvad:16.02g

### TEISIPÄEV 12.12

Viiner 80g, kartul 150g, rukkileib/sepik 40/20g,piim200g

Energia: 554.9kcal; süsivesikud:72.39g;valgud 15.98g;rasvad:15.04g

### KOLMAPÄEV 13.12

Tatar 150g, lihapallid,kakao 200g,õun 50g

### NELJAPÄEV 14.12

Omlett singi-juustuga 100g,salat70g, tee 200g, rukkileib/sepik 40/20g

### REEDE 15.12

Viineripirukas 60g,magustoidu helbed, piim 200g