

Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 18.11.2019	• Sealihahautis	• 150g	• 205Kcal	• 15.86g	• 9.77g	• 5.84g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Porgandisalat	• 50g	• 19Kcal	• 0.2g	• 0.4g	• 3.85g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	Kokku:	630g	541Kcal	19.6g	28.75g	62.32g	0g
Teisipäev 19.11.2019	• Pelmeenisupp	• 300g	• 187Kcal	• 8.07g	• 4.94g	• 23.67g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Rukkivaht piimaga	• 150g	• 221Kcal	• 2.74g	• 6.32g	• 42.65g	• 0g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Pirn (PRIA)	• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 10.6g	• 0.4g	• 0g
	Kokku:	680g	575Kcal	14.19g	27.16g	84.51g	0g
Kolmapäev 20.11.2019	• Makaronid hakklihaga	• 250g	• 512Kcal	• 24.92g	• 16.1g	• 55.86g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Peedisalat	• 50g	• 23Kcal	• 0.1g	• 0.8g	• 4.7g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Porgandi - õunamahl	• 100g	• 54Kcal	• 0.08g	• 0.46g	• 11.8g	• 2.1g
	• Banaan	• 100g	• 88Kcal	• 0.48g	• 1g	• 20g	• 0g
	Kokku:	630g	799Kcal	28.56g	23.86g	110.75g	2.1g
Neljapäev 21.11.2019	• Bors	• 300g	• 202Kcal	• 12.11g	• 10.89g	• 12.3g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Rullbiskviit	• 100g	• 303Kcal	• 13g	• 3.9g	• 42.5g	• 0g
	• Mahlakissell	• 100g	• 129Kcal	• 0g	• 0.15g	• 32.11g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	730g	800Kcal	28.45g	30.34g	105.5g	0g
Reede 22.11.2019	• Sardell	• 150g	• 359Kcal	• 28.5g	• 22.5g	• 3g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Hapukapsas	• 200g	• 38Kcal	• 0g	• 3g	• 6.6g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	780g	712Kcal	32.04g	43.98g	61.63g	0g

Print