

Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 09.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Guljass • Keedetud kartul • Tatar • Leib • Peedi - küüslaugusalat • Piim 2.5% (PRIA) • Pirn (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 200g • 200g • 30g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 266Kcal • 151Kcal • 98Kcal • 67Kcal • 38Kcal • 55Kcal • 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 22.2g • 0.2g • 0.6g • 0.48g • 1.62g • 2.5g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.29g • 3.18g • 3.33g • 2.1g • 0.88g • 3.4g • 10.6g 	<ul style="list-style-type: none"> • 7.37g • 34.04g • 19.86g • 13.59g • 5.03g • 4.8g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	830g	723Kcal	28g	32.78g	85.09g	0g
Teisipäev 10.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Rassolnik • Leib • Pannkoogid • Moos • Piim 2.5% (PRIA) • Kaalikas (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 150g • 20g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 221Kcal • 67Kcal • 439Kcal • 34Kcal • 55Kcal • 30Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.49g • 0.48g • 39.83g • 0g • 2.5g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.56g • 2.1g • 1.35g • 0.06g • 3.4g • 0.7g 	<ul style="list-style-type: none"> • 18.89g • 13.59g • 18.9g • 8.44g • 4.8g • 6.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	700g	846Kcal	54.5g	18.17g	71.02g	0g
Kolmapäev 11.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Kanakaste • Leib • Riis keedetud • Soe köögivilj • Keedetud kartul • Kapsasalat • Jogurt (PRIA) • Porgand (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 30g • 200g • 100g • 200g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 169Kcal • 67Kcal • 208Kcal • 45Kcal • 151Kcal • 45Kcal • 53Kcal • 36Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.96g • 0.48g • 0.6g • 0.48g • 0.2g • 2.6g • 2.5g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.86g • 2.1g • 3.96g • 2.3g • 3.18g • 0.54g • 3.3g • 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.69g • 13.59g • 46.68g • 7.94g • 34.04g • 4.93g • 4.2g • 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	930g	774Kcal	18.02g	28.34g	124.47g	0g
Neljapäev 12.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Hernesupp • Leib • Panna - cotta kastmega • Marjad • Piim 2.5% (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 150g • 100g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 358Kcal • 67Kcal • 252Kcal • 37Kcal • 55Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.7g • 0.48g • 26.25g • 0.3g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 23.95g • 2.1g • 1.65g • 0.5g • 3.4g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 39.16g • 13.59g • 2.33g • 8g • 4.8g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	780g	813Kcal	41.59g	41.5g	68.08g	0g
Reede 13.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Köögivilja - nuudlivok • Leib • Värske kurgi - tomatosalat • Keefir (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 30g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 421Kcal • 67Kcal • 9Kcal • 52Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.57g • 0.48g • 0.08g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.81g • 2.1g • 0.39g • 3.2g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 74.98g • 13.59g • 1.6g • 4.2g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	530g	593Kcal	12.99g	24.4g	94.57g	0g

Print