

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 28.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Paneeritud kala • Keedetud kartul • Tartar kaste • Porgandisalat • Leib • Piim 2.5% (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g • 200g • 100g • 50g • 30g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 168Kcal • 151Kcal • 162Kcal • 19Kcal • 67Kcal • 55Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.13g • 0.2g • 13.83g • 0.2g • 0.48g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.9g • 3.18g • 1.61g • 0.4g • 2.1g • 3.4g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 34.04g • 7.69g • 3.85g • 13.59g • 4.8g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	680g	666Kcal	28.7g	37.49g	64.17g	0g
Teisipäev 29.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Hernesupp • Leib • Mahlakissell • Kohuke • Piim 2.5% (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 30g • 100g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 254Kcal • 67Kcal • 129Kcal • 158Kcal • 55Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.18g • 0.48g • 0g • 10g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.53g • 2.1g • 0.15g • 4.5g • 3.4g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 24.15g • 13.59g • 32.11g • 12.5g • 4.8g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	630g	707Kcal	23.52g	36.58g	87.35g	0g
Kolmapäev 30.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Ühepajatoit • Leib • Keefir (PRIA) • Banaan • Porgandi - õunamahl 	<ul style="list-style-type: none"> • 375g • 30g • 100g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 329Kcal • 67Kcal • 52Kcal • 88Kcal • 54Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 18.26g • 0.48g • 2.5g • 0.48g • 0.08g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.82g • 2.1g • 3.2g • 1g • 0.46g 	<ul style="list-style-type: none"> • 24.29g • 13.59g • 4.2g • 20g • 11.8g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 2.1g
	Kokku:	705g	590Kcal	21.8g	23.58g	73.88g	2.1g
Neljapäev 31.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Hakklihasupp • Leib • Tutti-frutti magustoit • Piim 2.5% (PRIA) • Porgand (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 30g • 100g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 160Kcal • 67Kcal • 321Kcal • 55Kcal • 36Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.23g • 0.48g • 18.6g • 2.5g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.16g • 2.1g • 3.9g • 3.4g • 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.12g • 13.59g • 34.43g • 4.8g • 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	580g	639Kcal	31.01g	18.66g	71.34g	0g
Reede 01.11.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Kanakaste • Riis keedetud • Värskekapsa - kurgisalat • Piim 2.5% (PRIA) • Leib • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 200g • 50g • 100g • 30g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 169Kcal • 208Kcal • 10Kcal • 55Kcal • 67Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.96g • 0.6g • 0.08g • 2.5g • 0.48g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.86g • 3.96g • 0.45g • 3.4g • 2.1g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.69g • 46.68g • 1.98g • 4.8g • 13.59g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	630g	553Kcal	14.98g	31.67g	72.94g	0g

Print