

Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 04.11.2019	• Kanarisotto	• 251g	• 311Kcal	• 3.4g	• 14.49g	• 55.56g	• 0g
	• Soe köögivilj	• 200g	• 95Kcal	• 1g	• 4.8g	• 16.6g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 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:	681g	572Kcal	7.74g	34.69g	90.75g	0g
Teisipäev 05.11.2019	• Värskekapsasupp hakklihaga	• 300g	• 200Kcal	• 13.77g	• 8.93g	• 10.07g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Piimakissell	• 150g	• 143Kcal	• 3.3g	• 4.35g	• 24g	• 0g
	• Moos	• 50g	• 85Kcal	• 0g	• 0.15g	• 21.1g	• 0g
	• Porgandi - õunamahl	• 100g	• 54Kcal	• 0.08g	• 0.46g	• 11.8g	• 2.1g
	Kokku:	630g	549Kcal	17.63g	15.99g	80.56g	2.1g
Kolmapäev 06.11.2019	• Singipasta	• 250g	• 367Kcal	• 9.01g	• 22.41g	• 49.13g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Värskekapsa - porgandisalat	• 50g	• 59Kcal	• 5.13g	• 0.44g	• 2.89g	• 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:	530g	592Kcal	17.48g	38.25g	70.61g	0g
Neljapäev 07.11.2019	• Rassolnik	• 300g	• 254Kcal	• 12.17g	• 11.58g	• 24.56g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Šokolaadipuding	• 150g	• 144Kcal	• 3.75g	• 4.95g	• 22.5g	• 0g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	680g	561Kcal	19.26g	31.73g	65.05g	0g
Reede 08.11.2019	• Kana - ananassipada	• 151g	• 178Kcal	• 9.98g	• 7.76g	• 14.34g	• 0g
	• Riis keedetud	• 200g	• 208Kcal	• 0.6g	• 3.96g	• 46.68g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kõrvitsasalat	• 50g	• 73Kcal	• 0.05g	• 0.35g	• 17.75g	• 0g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	631g	623Kcal	13.97g	27.37g	96.76g	0g

Print