

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 02.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Kanarisotto • Leib • Kapsasalat • Piim 2.5% (PRIA) • Porgand (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 251g • 30g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 311Kcal • 67Kcal • 45Kcal • 55Kcal • 36Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.4g • 0.48g • 2.6g • 2.5g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.49g • 2.1g • 0.54g • 3.4g • 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 55.56g • 13.59g • 4.93g • 4.8g • 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	531g	514Kcal	9.18g	21.63g	86.28g	0g
Teisipäev 03.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Frikadellisupp • Leib • Kohupiimamaius piparkoogi ja apelsiniga • Piim 2.5% (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 150g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 210Kcal • 67Kcal • 189Kcal • 55Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.19g • 0.48g • 3.87g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.48g • 2.1g • 15.89g • 3.4g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 19g • 13.59g • 22.64g • 4.8g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	680g	565Kcal	17.4g	41.77g	60.23g	0g
Kolmapäev 04.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Ühepajatoit • Leib • Keefir (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 30g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 418Kcal • 67Kcal • 52Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 36.84g • 0.48g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 2.45g • 2.1g • 3.2g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 19.08g • 13.59g • 4.2g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	480g	581Kcal	40.18g	17.65g	37.07g	0g
Neljapäev 05.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Hakklihasupp • Leib • Kakaokreem • Piim 2.5% (PRIA) • Kaalikas (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 150g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 210Kcal • 67Kcal • 231Kcal • 55Kcal • 30Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.87g • 0.48g • 7.29g • 2.5g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.53g • 2.1g • 9.23g • 3.4g • 0.7g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.12g • 13.59g • 32.18g • 4.8g • 6.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	680g	593Kcal	23.34g	27.96g	68.09g	0g
Reede 06.12.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Kanapasta • Leib • Soe köögivilj • Porgandisalat • Piim 2.5% (PRIA) • Pirm (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 30g • 200g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 480Kcal • 67Kcal • 95Kcal • 19Kcal • 55Kcal • 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 6.36g • 0.48g • 1g • 0.2g • 2.5g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 25.25g • 2.1g • 4.8g • 0.4g • 3.4g • 10.6g 	<ul style="list-style-type: none"> • 80.39g • 13.59g • 16.6g • 3.85g • 4.8g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	730g	764Kcal	10.94g	46.55g	119.63g	0g

Print