

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 04.02.2019	• Kanarisotto	• 250g	• 310Kcal	• 3.39g	• 14.44g	• 55.54g
	• Kapsa - maisi - porrusalat	• 50g	• 22Kcal	• 0.14g	• 0.78g	• 4.33g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Mandariin	• 100g	• 45Kcal	• 0.2g	• 0.6g	• 10.2g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	Kokku:	530g	499Kcal	6.71g	21.32g	88.46g
Teisipäev 05.02.2019	• Pelmeenisupp	• 300g	• 187Kcal	• 8.1g	• 4.94g	• 23.67g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g
	• Marjad	• 100g	• 37Kcal	• 0.3g	• 0.5g	• 8g
	• Müsli	• 100g	• 401Kcal	• 17.46g	• 7.09g	• 53.9g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	730g	789Kcal	29.2g	27.83g	103.56g
Kolmapäev 06.02.2019	• Ühepajatoit	• 202g	• 218Kcal	• 10.88g	• 16.23g	• 13.72g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Morss	• 100g	• 10Kcal	• 0g	• 0.01g	• 2.6g
	• Küpsis	• 40g	• 179Kcal	• 7.24g	• 3.08g	• 25.33g
	Kokku:	572g	573Kcal	21.46g	34.72g	60.24g
Neljäpäev 07.02.2019	• Rassolnik	• 300g	• 219Kcal	• 11.39g	• 10.51g	• 18.67g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kohupiimavaht	• 100g	• 125Kcal	• 1.03g	• 9.63g	• 19.31g
	• Mahlakissell	• 100g	• 130Kcal	• 0g	• 0.15g	• 32.26g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g
	• Porgand (PRIA)	• 100g	• 36Kcal	• 0.2g	• 1.1g	• 7.4g
	Kokku:	730g	629Kcal	15.6g	26.69g	95.43g
Reede 08.02.2019	• Singipasta	• 200g	• 283Kcal	• 6.9g	• 13.58g	• 41.74g
	• Peedi - marineeritud kurgi salat	• 50g	• 21Kcal	• 0.11g	• 0.73g	• 4.24g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Pürr (PRIA)	• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 10.6g	• 0.4g
	• Tartar kaste	• 150g	• 249Kcal	• 21.36g	• 2.49g	• 11.78g
	Kokku:	630g	723Kcal	31.75g	32.9g	76.55g

Print