

## Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 04.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hakklihakaste</li> <li>• Kartulipüree</li> <li>• Peedi - küüslaugusalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 151g</li> <li>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 229Kcal</li> <li>• 172Kcal</li> <li>• 38Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17.65g</li> <li>• 3.82g</li> <li>• 1.55g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.02g</li> <li>• 3.51g</li> <li>• 0.88g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.52g</li> <li>• 30.93g</li> <li>• 5.06g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	631g	605Kcal	26.36g	28.81g	63.1g
Teisipäev 05.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hernesupp</li> <li>• Kondiitrisaiake</li> <li>• Vahukoor</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 80g</li> <li>• 35g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 274Kcal</li> <li>• 51Kcal</li> <li>• 123Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.59g</li> <li>• 0.56g</li> <li>• 8.67g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17.03g</li> <li>• 1.28g</li> <li>• 0.54g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 27.66g</li> <li>• 10.16g</li> <li>• 10.76g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	595g	614Kcal	23.16g	34.25g	67.17g
Kolmapäev 06.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plov sealihaga</li> <li>• Porgandi - ananassisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Mahlatarretis</li> <li>• Pirn ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 318Kcal</li> <li>• 23Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 62Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.45g</li> <li>• 0.17g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.67g</li> <li>• 0.36g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.2g</li> <li>• 1.9g</li> <li>• 10.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 47.63g</li> <li>• 4.93g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 13.5g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>
	Kokku:	630g	570Kcal	13g	28.83g	84.25g
Neljapäev 07.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadellisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Vaniljevahut</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 209Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 96Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.19g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.48g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.3g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.97g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 15g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	630g	471Kcal	16.03g	29.18g	52.56g
Reede 08.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guljass</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Riis keedetud</li> <li>• Värskekapasa - porgandisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Viinamarjad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 151g</li> <li>• 200g</li> <li>• 150g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 269Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 99Kcal</li> <li>• 62Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 75Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.45g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.29g</li> <li>• 5.36g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.35g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 1.89g</li> <li>• 0.44g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 0.7g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.48g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 22.23g</li> <li>• 2.9g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 16.6g</li> </ul>
	Kokku:	781g	778Kcal	31.88g	21.06g	101.64g

Print