

Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 06.01.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Guljass • Keedetud kartul • Tatar • Porgandisalat • Leib • Piim 2.5% (PRIA) • Kaalikas (PRIA) • Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 200g • 200g • 50g • 30g • 100g • 80g • 80g 	<ul style="list-style-type: none"> • 266Kcal • 151Kcal • 98Kcal • 19Kcal • 67Kcal • 55Kcal • 24Kcal • 71Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 22.2g • 0.2g • 0.6g • 0.2g • 0.48g • 2.5g • 0.16g • 0.38g 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.29g • 3.18g • 3.33g • 0.4g • 2.1g • 3.4g • 0.56g • 0.8g 	<ul style="list-style-type: none"> • 7.37g • 34.04g • 19.86g • 3.85g • 13.59g • 4.8g • 5.12g • 16g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	890g	751Kcal	26.72g	23.06g	104.63g	0g
Teisipäev 07.01.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Hakklihasupp • Leib • Mannavaht piimaga • Keefir (PRIA) • Õun (PRIA) • Porgand (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 150g • 100g • 80g • 80g 	<ul style="list-style-type: none"> • 210Kcal • 67Kcal • 166Kcal • 52Kcal • 35Kcal • 29Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.87g • 0.48g • 2.09g • 2.5g • 0.29g • 0.16g 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.53g • 2.1g • 3.98g • 3.2g • 7.92g • 0.88g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.12g • 13.59g • 32.75g • 4.2g • 0.16g • 5.92g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	740g	559Kcal	18.39g	30.61g	67.74g	0g
Kolmapäev 08.01.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronid hakklihaga • Aurutatud türgi oad • Leib • Värske kurgi - tomatisalat • Piim 2.5% (PRIA) • Pirn (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 100g • 30g • 50g • 100g • 80g 	<ul style="list-style-type: none"> • 512Kcal • 25Kcal • 67Kcal • 9Kcal • 55Kcal • 38Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 24.92g • 0.4g • 0.48g • 0.08g • 2.5g • 0.32g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.1g • 2.3g • 2.1g • 0.39g • 3.4g • 8.48g 	<ul style="list-style-type: none"> • 55.86g • 3g • 13.59g • 1.6g • 4.8g • 0.32g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	610g	706Kcal	28.7g	32.77g	79.17g	0g
Neljapäev 09.01.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Kanasupp • Leib • Smuuti • Piim 2.5% (PRIA) • Kirsstomat (PRIA) • Porgand (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 200g • 100g • 80g • 80g 	<ul style="list-style-type: none"> • 222Kcal • 67Kcal • 98Kcal • 55Kcal • 16Kcal • 29Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.89g • 0.48g • 0.92g • 2.5g • 0.17g • 0.16g 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.77g • 2.1g • 1.47g • 3.4g • 0.56g • 0.88g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.62g • 13.59g • 21.09g • 4.8g • 2.96g • 5.92g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	790g	487Kcal	17.12g	24.18g	58.98g	0g
Reede 10.01.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Bõfstroogonov • Kartulipüree • Leib • Peedi - küüslaugusalat • Keefir (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 200g • 30g • 50g • 100g • 80g 	<ul style="list-style-type: none"> • 109Kcal • 180Kcal • 67Kcal • 38Kcal • 52Kcal • 35Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.24g • 4.68g • 0.48g • 1.62g • 2.5g • 0.29g 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.86g • 3.51g • 2.1g • 0.88g • 3.2g • 7.92g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.01g • 30.91g • 13.59g • 5.03g • 4.2g • 0.16g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g • 0g
	Kokku:	610g	481Kcal	12.81g	26.47g	64.9g	0g

Print