

Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 10.12.2018	• Kanakaste	• 130g	• 139Kcal	• 9.35g	• 8.12g	• 5.68g
	• Riis keedetud	• 100g	• 126Kcal	• 0.36g	• 2.4g	• 28.29g
	• Keedetud kartul	• 150g	• 113Kcal	• 0.15g	• 2.39g	• 25.58g
	• Kõrvitsasalat	• 50g	• 73Kcal	• 0.05g	• 0.35g	• 17.75g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	660g	615Kcal	13.25g	28.56g	95.29g
Teisipäev 11.12.2018	• Pelmeenisupp	• 301g	• 196Kcal	• 9.04g	• 4.95g	• 23.67g
	• Kohupiimavaht	• 100g	• 124Kcal	• 1.03g	• 9.63g	• 19.09g
	• Mahlakissell	• 100g	• 129Kcal	• 0g	• 0.15g	• 32.2g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g
	Kokku:	731g	612Kcal	13.41g	29.93g	92.95g
Kolmapäev 12.12.2018	• Bõfstroogonov	• 160g	• 185Kcal	• 8.8g	• 15.23g	• 11.29g
	• Keedetud kartul	• 160g	• 120Kcal	• 0.16g	• 2.55g	• 27.21g
	• Tatar	• 200g	• 98Kcal	• 0.6g	• 3.33g	• 19.86g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Porgandi - maisisalat	• 50g	• 29Kcal	• 0.22g	• 0.72g	• 6g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Banaan	• 100g	• 88Kcal	• 0.48g	• 1g	• 20g
	Kokku:	800g	642Kcal	13.24g	28.33g	102.75g
Neljapäev 13.12.2018	• Bors	• 300g	• 292Kcal	• 23.5g	• 8.55g	• 11.49g
	• Kohupiimakreem	• 100g	• 132Kcal	• 6g	• 6g	• 13.5g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 150g	• 83Kcal	• 3.75g	• 5.1g	• 7.2g
	• Porgand (PRIA)	• 100g	• 36Kcal	• 0.2g	• 1.1g	• 7.4g
	Kokku:	680g	610Kcal	33.93g	22.85g	53.18g
Reede 14.12.2018	• Lihakaste	• 150g	• 127Kcal	• 5.52g	• 7.93g	• 11.37g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.02g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Porgandi - apelsinialat	• 50g	• 20Kcal	• 0.18g	• 0.39g	• 4.23g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Kohuke	• 45g	• 144Kcal	• 9.09g	• 4.09g	• 11.36g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	675g	608Kcal	18.33g	30.99g	79.57g

Print