

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 11.02.2019	• Stroogonov	• 150g	• 157Kcal	• 9.11g	• 12.37g	• 6.45g
	• Kartulipüree	• 200g	• 171Kcal	• 3.68g	• 3.51g	• 30.89g
	• Marineeritud kurk	• 50g	• 13Kcal	• 0.15g	• 0.45g	• 2.4g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Banaan	• 100g	• 88Kcal	• 0.48g	• 1g	• 20g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	Kokku:	630g	551Kcal	16.4g	22.83g	78.13g
Teisipäev 12.02.2019	• Frikadellisupp	• 300g	• 212Kcal	• 10.51g	• 10.48g	• 18.96g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Mannavaht piimaga	• 100g	• 110Kcal	• 1.39g	• 2.66g	• 21.83g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g
	Kokku:	630g	485Kcal	15.24g	28.34g	58.78g
Kolmapäev 13.02.2019	• Ahju viiner	• 100g	• 0Kcal	• 0g	• 0g	• 0g
	• Kartulipüree	• 200g	• 171Kcal	• 3.68g	• 3.51g	• 30.89g
	• Valge kaste	• 100g	• 181Kcal	• 16.35g	• 1.28g	• 7.3g
	• Porgandi - küüslaugusalat majoneesiga	• 50g	• 33Kcal	• 1.66g	• 0.43g	• 4.01g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Kamavaht	• 100g	• 135Kcal	• 2.18g	• 3.86g	• 24.89g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	Kokku:	680g	642Kcal	26.85g	14.58g	85.48g
Neljapäev 14.02.2019	• Hakkliha - makaronisupp	• 250g	• 237Kcal	• 6.65g	• 11.37g	• 32.99g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kohupiimavaht	• 75g	• 180Kcal	• 0.83g	• 1.32g	• 41.84g
	• Mahlakissell	• 100g	• 129Kcal	• 0g	• 0.15g	• 32.2g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	• Morss	• 100g	• 10Kcal	• 0g	• 0.01g	• 2.53g
	Kokku:	655g	667Kcal	8.32g	24.85g	123.35g
Reede 15.02.2019	• Kana - ananassipada	• 150g	• 176Kcal	• 9.72g	• 7.8g	• 14.38g
	• Riis keedetud	• 200g	• 208Kcal	• 0.6g	• 3.96g	• 46.68g
	• Värskekapsa - porgandisalat	• 50g	• 59Kcal	• 5.13g	• 0.44g	• 2.89g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Jogurt (topsi)	• 50g	• 146Kcal	• 1.25g	• 22.25g	• 11.5g
	Kokku:	480g	656Kcal	17.18g	36.55g	89.04g

Print