

## Grupi Algklassid Nädala menüü

		Lõunasöök					
Retsept		Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 13.01.2020	• Paneeritud kala	• 150g	• 285Kcal	• 20.79g	• 24.57g	• 0g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Tartar kaste	• 150g	• 249Kcal	• 21.38g	• 2.48g	• 11.77g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Porgandisalat	• 50g	• 19Kcal	• 0.2g	• 0.4g	• 3.85g	• 0g
	• Õun ( PRIA )	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	Kokku:	760g	861Kcal	45.84g	44.05g	68.21g	0g
Teisipäev 14.01.2020	• Frikadellisupp	• 300g	• 210Kcal	• 10.19g	• 10.48g	• 19g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kohupiimavaht	• 100g	• 194Kcal	• 5.23g	• 5.71g	• 31.06g	• 0g
	• Mahlakissell	• 100g	• 129Kcal	• 0g	• 0.15g	• 32.11g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Porgand ( PRIA )	• 80g	• 29Kcal	• 0.16g	• 0.88g	• 5.92g	• 0g
	Kokku:	710g	684Kcal	18.56g	22.72g	106.48g	0g
Kolmapäev 15.01.2020	• Hakklihakaste	• 150g	• 228Kcal	• 17.49g	• 9.02g	• 8.51g	• 0g
	• Kartulipüree	• 200g	• 180Kcal	• 4.68g	• 3.51g	• 30.91g	• 0g
	• Peedi - küüslaugusalat	• 50g	• 38Kcal	• 1.62g	• 0.88g	• 5.03g	• 0g
	• Keefir ( PRIA )	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Õun ( PRIA )	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	Kokku:	580g	533Kcal	26.58g	24.53g	48.81g	0g
Neljapäev 16.01.2020	• Rassolnik	• 300g	• 221Kcal	• 11.49g	• 10.56g	• 18.89g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kamavaht	• 150g	• 201Kcal	• 3.26g	• 5.78g	• 37.13g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Ploom ( PRIA )	• 80g	• 37Kcal	• 0.48g	• 7.52g	• 0.56g	• 0g
	• Viinamarjad	• 80g	• 60Kcal	• 0.48g	• 0.56g	• 13.28g	• 0g
	Kokku:	740g	641Kcal	18.69g	29.92g	88.25g	0g
Reede 17.01.2020	• Stroogonov	• 150g	• 156Kcal	• 9.1g	• 12.34g	• 6.3g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Tatar	• 200g	• 98Kcal	• 0.6g	• 3.33g	• 19.86g	• 0g
	• Kõrvitsasalat	• 50g	• 73Kcal	• 0.05g	• 0.35g	• 17.75g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Jogurt ( PRIA )	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	• Banaan	• 80g	• 71Kcal	• 0.38g	• 0.8g	• 16g	• 0g
	Kokku:	810g	669Kcal	13.31g	25.4g	111.74g	0g

Print