

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 15.04.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Bõfstroogonov • Keedetud kartul • Vitamiinisalat • Leib • Piim 2.5% (PRIA) • Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 200g • 50g • 30g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 160Kcal • 151Kcal • 21Kcal • 67Kcal • 55Kcal • 88Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.53g • 0.2g • 0.17g • 0.48g • 2.5g • 0.48g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.69g • 3.18g • 0.67g • 2.1g • 3.4g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.87g • 34.02g • 4.16g • 13.59g • 4.8g • 20g
	Kokku:	630g	542Kcal	9.36g	27.04g	87.44g
Teisipäev 16.04.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Pelmeenisupp • Leib • Rukkivaht piimaga • Piim 2.5% (PRIA) • Õun (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 301g • 30g • 155g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 196Kcal • 67Kcal • 298Kcal • 55Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.04g • 0.48g • 2.5g • 2.5g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 4.95g • 2.1g • 7.19g • 3.4g • 9.9g 	<ul style="list-style-type: none"> • 23.67g • 13.59g • 61.64g • 4.8g • 0.2g
	Kokku:	686g	660Kcal	14.88g	27.54g	103.9g
Kolmapäev 17.04.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Hakklihakaste • Kartulipüree • Leib • Peedi - küüslaugusalat • Piim 2.5% (PRIA) • Smuuti 	<ul style="list-style-type: none"> • 151g • 200g • 30g • 50g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 230Kcal • 180Kcal • 67Kcal • 40Kcal • 55Kcal • 49Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 17.77g • 4.68g • 0.48g • 1.75g • 2.5g • 0.46g 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.01g • 3.51g • 2.1g • 0.88g • 3.4g • 0.73g 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.49g • 30.91g • 13.59g • 5.05g • 4.8g • 10.49g
	Kokku:	631g	621Kcal	27.64g	19.63g	73.33g
Neljäpäev 18.04.2019	<ul style="list-style-type: none"> • Kanasupp • Leib • Kirsi - jogurtikreem • Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 120g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 222Kcal • 67Kcal • 109Kcal • 55Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.96g • 0.48g • 2.07g • 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.78g • 2.1g • 2.76g • 3.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.61g • 13.59g • 19.89g • 4.8g
	Kokku:	550g	453Kcal	18.01g	24.04g	48.89g

Print