

## Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 18.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singipasta</li> <li>• Vitamiinisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Kondiitrisaiake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 366Kcal</li> <li>• 21Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 51Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.82g</li> <li>• 0.17g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.56g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.42g</li> <li>• 0.67g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 1.28g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 49.13g</li> <li>• 4.16g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 10.16g</li> </ul>
	Kokku:	510g	560Kcal	12.53g	29.87g	81.84g
Teisipäev 19.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelmeenisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Vaniljevahut</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 200g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 188Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 191Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.14g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 5g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.95g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 6.6g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23.67g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 30g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	730g	545Kcal	16.48g	26.95g	72.26g
Kolmapäev 20.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ühepajatoit</li> <li>• Vitamiinisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 281Kcal</li> <li>• 21Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.99g</li> <li>• 0.17g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13.97g</li> <li>• 0.67g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.2g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13.53g</li> <li>• 4.16g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	480g	465Kcal	22.5g	29.84g	35.68g
Neljapäev 21.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kana - riisisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Šokolaadivaht</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Pirn ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 90g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 304Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 313Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.83g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 27.07g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.26g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 5.03g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 10.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 42.27g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 12.23g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>
	Kokku:	620g	787Kcal	41.28g	30.39g	73.29g
Reede 22.03.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneeritud kala</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Tartar kaste</li> <li>• Värskekapsa - porgandisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 105g</li> <li>• 200g</li> <li>• 150g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 117Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 249Kcal</li> <li>• 59Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 88Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.5g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 21.33g</li> <li>• 5.13g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19.03g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 2.48g</li> <li>• 0.44g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 34.02g</li> <li>• 11.74g</li> <li>• 2.89g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 20g</li> </ul>
	Kokku:	735g	786Kcal	34.62g	31.63g	87.04g

Print