

## Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 18.02.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneeritud kala</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Tartar kaste</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Leib</li> <li>• Porgandisalat</li> <li>• Kondiitrisaiake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 95g</li> <li>• 200g</li> <li>• 150g</li> <li>• 100g</li> <li>• 30g</li> <li>• 50g</li> <li>• 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 178Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 249Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> <li>• 51Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12.8g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 21.33g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.56g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15.72g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 2.48g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 1.28g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 34.02g</li> <li>• 11.74g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 3.85g</li> <li>• 10.16g</li> </ul>
	Kokku:	705g	770Kcal	38.07g	28.56g	78.16g
Teisipäev 19.02.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kana - riisisupp</li> <li>• Karamellkissell moosiga</li> <li>• Moos</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 100g</li> <li>• 20g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 267Kcal</li> <li>• 81Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.89g</li> <li>• 1g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.36g</li> <li>• 2.9g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 32.81g</li> <li>• 15g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	600g	548Kcal	15.23g	27.72g	74.84g
Kolmapäev 20.02.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanakaste</li> <li>• Riis keedetud</li> <li>• Kapsasalat</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Leib</li> <li>• Pirn ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 151g</li> <li>• 200g</li> <li>• 51g</li> <li>• 100g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 172Kcal</li> <li>• 208Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.27g</li> <li>• 0.6g</li> <li>• 2.83g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.82g</li> <li>• 3.96g</li> <li>• 0.55g</li> <li>• 3.2g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 10.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.78g</li> <li>• 46.68g</li> <li>• 5.18g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>
	Kokku:	632g	595Kcal	18.08g	32.23g	75.83g
Neljapäev 21.02.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bors</li> <li>• Leib</li> <li>• Jogurt ( PRIA )</li> <li>• Küpsis</li> <li>• Virsik</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 45g</li> <li>• 55g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 172Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 53Kcal</li> <li>• 203Kcal</li> <li>• 36Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.51g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 8.23g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.3g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.3g</li> <li>• 3.5g</li> <li>• 0.27g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.16g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 28.78g</li> <li>• 8.73g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	580g	575Kcal	22.08g	27.37g	66.66g
Reede 22.02.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bõfstroogonov</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Peedi - küüslaugusalat</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Leib</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> <li>• Vahvel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120g</li> <li>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 100g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 45g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 40Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> <li>• 163Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 1.75g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.36g</li> <li>• 1.27g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.78g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 0.88g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 9.9g</li> <li>• 1.45g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.87g</li> <li>• 34.02g</li> <li>• 5.05g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 36.41g</li> </ul>
	Kokku:	645g	640Kcal	10.31g	31.69g	104.94g

Print