

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 20.01.2020	• Plov sealihaga	• 250g	• 316Kcal	• 9.21g	• 10.67g	• 47.59g	• 0g
	• Aurutatud brokoli	• 200g	• 105Kcal	• 1.11g	• 5.33g	• 18.44g	• 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
	• Banaan	• 80g	• 71Kcal	• 0.38g	• 0.8g	• 16g	• 0g
	Kokku:	710g	633Kcal	13.88g	22.7g	104.27g	0g
Teisipäev 21.01.2020	• Pelmeenisupp	• 300g	• 187Kcal	• 8.07g	• 4.94g	• 23.67g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Porgandi - banaanilassi	• 150g	• 87Kcal	• 2.04g	• 2.94g	• 13.71g	• 0.94g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Arbuus	• 80g	• 23Kcal	• 0.08g	• 0.48g	• 4.97g	• 0g
	Kokku:	660g	419Kcal	13.17g	13.86g	60.74g	0.94g
Kolmapäev 22.01.2020	• Kalakarri	• 150g	• 241Kcal	• 18.41g	• 12.11g	• 6.69g	• 0g
	• Riis keedetud	• 200g	• 208Kcal	• 0.6g	• 3.96g	• 46.68g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Kurgisalat	• 50g	• 7Kcal	• 0.05g	• 0.33g	• 1.19g	• 0g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Pim (PRIA)	• 80g	• 38Kcal	• 0.32g	• 0.88g	• 0.32g	• 0g
	Kokku:	810g	764Kcal	22.56g	33.36g	106.71g	0g
Neljapäev 23.01.2020	• Hernesupp	• 250g	• 314Kcal	• 10.74g	• 18.81g	• 35.56g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Piimakissell	• 150g	• 143Kcal	• 3.3g	• 4.35g	• 24g	• 0g
	• Moos	• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g	• 8.44g	• 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:	630g	642Kcal	17.18g	29.6g	92.31g	0g
Reede 24.01.2020	• Mulgikapsas	• 250g	• 354Kcal	• 10.69g	• 18.88g	• 45.69g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Öun (PRIA)	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	Kokku:	660g	660Kcal	14.16g	35.38g	97.68g	0g

Print