

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 21.01.2019	• Stroogonov	• 130g	• 123Kcal	• 7.04g	• 9.57g	• 5.23g
	• Kartulipüree	• 200g	• 171Kcal	• 3.68g	• 3.51g	• 30.89g
	• Värskekapsa - porgandisalat	• 50g	• 59Kcal	• 5.13g	• 0.44g	• 2.89g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Õun (PRIA)	• 45g	• 20Kcal	• 0.16g	• 4.5g	• 0.09g
	• Vahvel	• 45g	• 163Kcal	• 1.27g	• 1.45g	• 36.41g
	Kokku:	600g	658Kcal	20.26g	24.97g	93.9g
Teisipäev 22.01.2019	• Rassolnik	• 300g	• 219Kcal	• 11.28g	• 10.51g	• 18.84g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kakaokreem	• 150g	• 233Kcal	• 7.34g	• 9.29g	• 32.39g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	680g	618Kcal	21.96g	35.2g	69.82g
Kolmapäev 23.01.2019	• Kana - ananassipada	• 151g	• 348Kcal	• 28.79g	• 7.8g	• 14.38g
	• Riis keedetud	• 200g	• 208Kcal	• 0.6g	• 3.96g	• 46.68g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kapsa - ananassisalat	• 50g	• 21Kcal	• 0.09g	• 0.45g	• 4.67g
	• Kohupiimakreem	• 100g	• 132Kcal	• 6g	• 6g	• 13.5g
	• Keefir (PRIA)	• 150g	• 78Kcal	• 3.75g	• 4.8g	• 6.3g
	Kokku:	681g	854Kcal	39.71g	25.11g	99.12g
Neljapäev 24.01.2019	• Peedi - hakklihasupp	• 300g	• 155Kcal	• 6.27g	• 9.04g	• 15.56g
	• Mannavaht piimaga	• 150g	• 167Kcal	• 2.09g	• 3.98g	• 33.04g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	680g	485Kcal	11.7g	28.22g	66.59g
Reede 25.01.2019	• Makaronid hakklihaga	• 200g	• 446Kcal	• 24.37g	• 13.88g	• 42.84g
	• Peedi - küüslaugusalat	• 50g	• 40Kcal	• 1.75g	• 0.88g	• 5.05g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Pirm (PRIA)	• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 10.6g	• 0.4g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	Kokku:	480g	656Kcal	29.5g	30.86g	66.68g

Print