

## Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 25.11.2019	• Singikaste	• 150g	• 282Kcal	• 21.69g	• 10.83g	• 10.83g	• 0g
	• Kartulipüree	• 200g	• 180Kcal	• 4.68g	• 3.51g	• 30.91g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Peedi - küüslaugusalat	• 50g	• 38Kcal	• 1.62g	• 0.88g	• 5.03g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Pirm ( PRIA )	• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 10.6g	• 0.4g	• 0g
	Kokku:	630g	670Kcal	31.37g	31.32g	65.56g	0g
Teisipäev 26.11.2019	• Kodune seljanka	• 300g	• 221Kcal	• 11.87g	• 15.46g	• 13.13g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Jogurt ( PRIA )	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	• Müsli	• 100g	• 401Kcal	• 17.46g	• 7.09g	• 53.9g	• 0g
	• Marjad	• 100g	• 37Kcal	• 0.3g	• 0.5g	• 8g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Õun ( PRIA )	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	830g	878Kcal	35.47g	41.75g	97.82g	0g
Kolmapäev 27.11.2019	• Plov sealihaga	• 250g	• 316Kcal	• 9.21g	• 10.67g	• 47.59g	• 0g
	• Vitamiinisolat	• 50g	• 21Kcal	• 0.17g	• 0.67g	• 4.15g	• 0g
	• Keefir ( PRIA )	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Porgandi - õunamahl	• 100g	• 54Kcal	• 0.08g	• 0.46g	• 11.8g	• 2.1g
	• Kaalikas (PRIA)	• 100g	• 30Kcal	• 0.2g	• 0.7g	• 6.4g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	Kokku:	630g	540Kcal	12.64g	17.8g	87.73g	2.1g
Neljapäev 28.11.2019	• Paneeritud kala	• 150g	• 285Kcal	• 20.79g	• 24.57g	• 0g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Tartar kaste	• 150g	• 249Kcal	• 21.38g	• 2.48g	• 11.77g	• 0g
	• Värske kurgi - tomatisolat	• 50g	• 9Kcal	• 0.08g	• 0.39g	• 1.6g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Õun ( PRIA )	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	750g	793Kcal	45.31g	43.92g	52.41g	0g
Reede 29.11.2019	• Kanapasta	• 250g	• 480Kcal	• 6.36g	• 25.25g	• 80.39g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kõrvitsasalat	• 50g	• 73Kcal	• 0.05g	• 0.35g	• 17.75g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Õun ( PRIA )	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g	• 0g
	Kokku:	530g	719Kcal	9.75g	41g	116.73g	0g

Print