

Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 27.01.2020	• Singikaste	• 150g	• 150Kcal	• 9.13g	• 3.55g	• 13.38g	• 0g
	• Makaron keedetud	• 100g	• 323Kcal	• 2.27g	• 9.94g	• 65.78g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Porgandisalat	• 50g	• 19Kcal	• 0.2g	• 0.4g	• 3.85g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	Kokku:	710g	800Kcal	15.07g	30.49g	135.6g	0g
Teisipäev 28.01.2020	• Bors	• 300g	• 159Kcal	• 9.11g	• 7.04g	• 12.3g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kohupiimavorm	• 100g	• 176Kcal	• 5.31g	• 6.56g	• 25.45g	• 0g
	• Marjakissell	• 100g	• 50Kcal	• 0.15g	• 0.29g	• 11.96g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Pirn (PRIA)	• 80g	• 38Kcal	• 0.32g	• 8.48g	• 0.32g	• 0g
	Kokku:	710g	545Kcal	17.87g	27.87g	68.42g	0g
Kolmapäev 29.01.2020	• Värskekapsa - hakklihahautis	• 250g	• 253Kcal	• 15.35g	• 19.75g	• 9.06g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Kaalikas (PRIA)	• 80g	• 24Kcal	• 0.16g	• 0.56g	• 5.12g	• 0g
	Kokku:	660g	547Kcal	18.69g	28.79g	66.01g	0g
Neljapäev 30.01.2020	• Kodune seljanka	• 300g	• 221Kcal	• 11.87g	• 15.46g	• 13.13g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Jogurti - marjadessert	• 150g	• 150Kcal	• 2.26g	• 3.6g	• 28.71g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Värske kurk (PRIA)	• 80g	• 11Kcal	• 0.08g	• 0.56g	• 2g	• 0g
	Kokku:	660g	504Kcal	17.19g	25.12g	62.23g	0g
Reede 31.01.2020	• Kanakaste	• 150g	• 169Kcal	• 10.96g	• 11.86g	• 5.69g	• 0g
	• Riis keedetud	• 175g	• 120Kcal	• 0.35g	• 2.29g	• 26.95g	• 0g
	• Aurutatud lillkapsas	• 100g	• 47Kcal	• 0.5g	• 2.4g	• 8.3g	• 0g
	• Kapsasalat	• 50g	• 45Kcal	• 2.6g	• 0.54g	• 4.93g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	• Porgand (PRIA)	• 80g	• 29Kcal	• 0.16g	• 0.88g	• 5.92g	• 0g
	Kokku:	765g	567Kcal	17.84g	31.39g	70.34g	0g

Print