

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 29.04.2019	• Kana - ananassipada	• 150g	• 177Kcal	• 9.8g	• 7.76g	• 14.34g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.03g
	• Riis keedetud	• 200g	• 208Kcal	• 0.6g	• 3.96g	• 46.68g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Peedisalat	• 50g	• 23Kcal	• 0.1g	• 0.8g	• 4.7g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Pirn (PRIA)	• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 10.6g	• 0.4g
	Kokku:	830g	729Kcal	14.08g	31.8g	118.54g
Teisipäev 30.04.2019	• Bors	• 300g	• 202Kcal	• 12.17g	• 10.89g	• 12.29g
	• Kakaokissell moosiga	• 200g	• 165Kcal	• 2.2g	• 6.4g	• 30g
	• Moos	• 35g	• 60Kcal	• 0g	• 0.11g	• 14.95g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	Kokku:	665g	549Kcal	17.35g	22.9g	75.63g
Neljapäev 02.05.2019	• Frikadellisupp	• 300g	• 274Kcal	• 14.8g	• 15.97g	• 19.15g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kakaokreem	• 100g	• 154Kcal	• 4.86g	• 6.15g	• 21.45g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	630g	591Kcal	23g	37.32g	58.59g
Reede 03.05.2019	• Paneeritud kala	• 100g	• 230Kcal	• 18.66g	• 15.55g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.03g
	• Tartar kaste	• 150g	• 249Kcal	• 21.35g	• 2.47g	• 11.74g
	• Porgandisalat	• 50g	• 19Kcal	• 0.2g	• 0.4g	• 3.85g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Viinamarjad	• 100g	• 75Kcal	• 0.6g	• 0.7g	• 16.6g
	Kokku:	730g	846Kcal	43.99g	27.8g	84.61g

Print