

## Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 29.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolognese kaste</li> <li>• Makaron keedetud</li> <li>• Porgandisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Müslibatoon</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120g</li> <li>• 100g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 40g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 183Kcal</li> <li>• 335Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 183Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14.23g</li> <li>• 2.35g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 9.16g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.32g</li> <li>• 10.29g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 2.2g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.29g</li> <li>• 68.11g</li> <li>• 3.85g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 22.88g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	540g	886Kcal	29.28g	34.61g	120.72g
Teisipäev 30.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihata köögiviljasupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Marjakissell</li> <li>• Vahukoor</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 50g</li> <li>• 150g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 77Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 57Kcal</li> <li>• 174Kcal</li> <li>• 83Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.46g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 14g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.32g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 0.3g</li> <li>• 0.88g</li> <li>• 5.1g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15.8g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 13.51g</li> <li>• 11.23g</li> <li>• 7.2g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	730g	502Kcal	19.2g	20.6g	61.53g
Kolmapäev 31.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartulipüree</li> <li>• Vorsti - seenekaste</li> <li>• Leib</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Marineeritud kurk</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g</li> <li>• 150g</li> <li>• 30g</li> <li>• 150g</li> <li>• 50g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 172Kcal</li> <li>• 101Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 78Kcal</li> <li>• 13Kcal</li> <li>• 88Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.8g</li> <li>• 2.84g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.51g</li> <li>• 12.02g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.45g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30.92g</li> <li>• 6.87g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 6.3g</li> <li>• 2.4g</li> <li>• 20.03g</li> </ul>
	Kokku:	680g	519Kcal	11.5g	23.88g	80.11g
Neljapäev 01.11.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadellisupp</li> <li>• Kohupiimavaht</li> <li>• Mahlakissell</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 80g</li> <li>• 100g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 191Kcal</li> <li>• 110Kcal</li> <li>• 130Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.7g</li> <li>• 0.83g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.49g</li> <li>• 7.03g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19.69g</li> <li>• 18.63g</li> <li>• 32.26g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	710g	597Kcal	12.87g	31.07g	89.17g
Reede 02.11.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guljass</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Leib</li> <li>• Värskekapsa - paprikasalat</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Pirn ( PRIA )</li> <li>• Kamavaht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 130g</li> <li>• 200g</li> <li>• 30g</li> <li>• 50g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 228Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> <li>• 176Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19.41g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 1.05g</li> <li>• 2.49g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 1.77g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.79g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 0.56g</li> <li>• 3.19g</li> <li>• 10.6g</li> <li>• 3.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.52g</li> <li>• 34.02g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 7.97g</li> <li>• 4.18g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 36.34g</li> </ul>
	Kokku:	710g	766Kcal	25.8g	29.06g	104.02g

Print