

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 07.01.2019	• Hakklihakaste	• 150g	• 145Kcal	• 8.5g	• 8.86g	• 8.31g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.02g
	• Peedi - küüslaugusalat	• 50g	• 40Kcal	• 1.75g	• 0.88g	• 5.05g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kamavaht	• 150g	• 231Kcal	• 2.93g	• 6.02g	• 45.23g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 150g	• 83Kcal	• 3.75g	• 5.1g	• 7.2g
	Kokku:	730g	717Kcal	17.61g	26.14g	113.4g
Teisipäev 08.01.2019	• Kana - riisisupp	• 300g	• 315Kcal	• 11.84g	• 13.22g	• 38.76g
	• Kirsikissell vahukoorega	• 150g	• 149Kcal	• 2.74g	• 0.5g	• 30.69g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	Kokku:	680g	630Kcal	17.92g	29.12g	88.04g
Kolmapäev 09.01.2019	• Kanakaste	• 150g	• 218Kcal	• 17.16g	• 10.16g	• 5.78g
	• Riis keedetud	• 175g	• 121Kcal	• 0.35g	• 2.31g	• 27.23g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Kapsa - ananassisalad	• 50g	• 21Kcal	• 0.09g	• 0.45g	• 4.67g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g
	• Mahlatarretis	• 100g	• 62Kcal	• 0g	• 1.9g	• 13.5g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	705g	585Kcal	20.94g	30.02g	69.17g
Neljapäev 10.01.2019	• Kalasupp	• 280g	• 178Kcal	• 12.11g	• 9.11g	• 8.04g
	• Jogurti - marjadessert	• 150g	• 150Kcal	• 2.26g	• 3.61g	• 28.75g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Õun (PRIA)	• 100g	• 44Kcal	• 0.36g	• 9.9g	• 0.2g
	Kokku:	660g	494Kcal	17.71g	28.12g	55.38g
Reede 11.01.2019	• Lihakaste	• 164g	• 216Kcal	• 15.28g	• 8.02g	• 11.49g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.02g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g
	• Pirn (PRIA)	• 100g	• 48Kcal	• 0.4g	• 10.6g	• 0.4g
	• Soe köögivilj	• 200g	• 95Kcal	• 1g	• 4.8g	• 16.6g
	Kokku:	794g	632Kcal	19.86g	32.1g	80.9g

Print