

## Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 08.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartulipüree</li> <li>• Hakklihakaste</li> <li>• Peedi - küüslaugusalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g</li> <li>• 150g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 150g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 172Kcal</li> <li>• 144Kcal</li> <li>• 38Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 83Kcal</li> <li>• 88Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.8g</li> <li>• 8.47g</li> <li>• 1.56g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.51g</li> <li>• 8.81g</li> <li>• 0.88g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 5.1g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30.92g</li> <li>• 8.2g</li> <li>• 5.06g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 7.2g</li> <li>• 20.03g</li> </ul>
	Kokku:	680g	592Kcal	18.54g	21.4g	85g
Teisipäev 09.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kana - riisisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Pannkoogid</li> <li>• Moos</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 275g</li> <li>• 30g</li> <li>• 165g</li> <li>• 20g</li> <li>• 150g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 228Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 269Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 83Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.98g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 17.94g</li> <li>• 0g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.77g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 1.8g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 5.1g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 43.78g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 25.2g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 7.2g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	740g	725Kcal	24.51g	27.73g	98.41g
Kolmapäev 10.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bõfstroogonov</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Leib</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Hiinakapsa-ananassialat</li> <li>• Kamavaht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125g</li> <li>• 200g</li> <li>• 30g</li> <li>• 150g</li> <li>• 50g</li> <li>• 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 127Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 78Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> <li>• 230Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.02g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.05g</li> <li>• 2.93g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.71g</li> <li>• 3.19g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.26g</li> <li>• 6.03g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.01g</li> <li>• 34.05g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 6.3g</li> <li>• 4.46g</li> <li>• 45g</li> </ul>
	Kokku:	705g	672Kcal	11.43g	28.09g	114.41g
Neljapäev 11.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guljaššisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Piimakissell</li> <li>• Moos</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 299g</li> <li>• 30g</li> <li>• 150g</li> <li>• 20g</li> <li>• 120g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 236Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 143Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14.03g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 3.3g</li> <li>• 0g</li> <li>• 3g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.23g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 4.35g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 4.08g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20.33g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 24g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 5.76g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	719g	590Kcal	21.17g	27.72g	72.32g
Reede 12.10.2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneeritud kala</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Tartar kaste</li> <li>• Porgandi - küüslaugusalat majoneesiga</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 75g</li> <li>• 200g</li> <li>• 100g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 150g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 204Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 128Kcal</li> <li>• 33Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 83Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17.76g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 10.44g</li> <li>• 1.65g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.92g</li> <li>• 3.19g</li> <li>• 1.48g</li> <li>• 0.43g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 5.1g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 34.05g</li> <li>• 7.06g</li> <li>• 4.07g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 7.2g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	705g	710Kcal	34.64g	33.12g	66.17g

Print