

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 09.03.2020	• Paneeritud kala	• 95g	• 134Kcal	• 7.48g	• 16.58g	• 0g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Tartar kaste	• 150g	• 249Kcal	• 21.38g	• 2.48g	• 11.77g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Peedi - küüslaugusalat	• 50g	• 38Kcal	• 1.62g	• 0.88g	• 5.03g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Kirsstomat (PRIA)	• 80g	• 16Kcal	• 0.17g	• 0.56g	• 2.96g	• 0g
	Kokku:	705g	710Kcal	33.83g	29.18g	72.19g	0g
Teisipäev 10.03.2020	• Pelmeenisupp	• 300g	• 187Kcal	• 8.07g	• 4.94g	• 23.67g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kohupiimavaht	• 100g	• 194Kcal	• 5.23g	• 5.71g	• 31.06g	• 0g
	• Mahlakissell	• 100g	• 129Kcal	• 0g	• 0.15g	• 32.11g	• 0g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	Kokku:	710g	664Kcal	16.57g	24.02g	104.79g	0g
Kolmapäev 11.03.2020	• Hakklihakaste	• 150g	• 228Kcal	• 17.49g	• 9.02g	• 8.51g	• 0g
	• Kartulipüree	• 200g	• 180Kcal	• 4.68g	• 3.51g	• 30.91g	• 0g
	• Kurgisalat	• 50g	• 7Kcal	• 0.05g	• 0.33g	• 1.19g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Banaan	• 80g	• 71Kcal	• 0.38g	• 0.8g	• 16g	• 0g
	Kokku:	610g	608Kcal	25.58g	19.16g	75g	0g
Neljäpäev 12.03.2020	• Rassolnik	• 300g	• 221Kcal	• 11.49g	• 10.56g	• 18.89g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kamavaht	• 150g	• 201Kcal	• 3.26g	• 5.78g	• 37.13g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Viinamarjad	• 80g	• 60Kcal	• 0.48g	• 0.56g	• 13.28g	• 0g
	• Kurk (PRIA)	• 80g	• 11Kcal	• 0.08g	• 0.56g	• 2g	• 0g
	Kokku:	740g	615Kcal	18.29g	22.96g	89.69g	0g
Reede 13.03.2020	• Stroogonov	• 150g	• 156Kcal	• 9.1g	• 12.34g	• 6.3g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Tatar	• 200g	• 98Kcal	• 0.6g	• 3.33g	• 19.86g	• 0g
	• Värskekapsa - porgandisalat	• 50g	• 59Kcal	• 5.13g	• 0.44g	• 2.89g	• 0g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Pirm (PRIA)	• 80g	• 38Kcal	• 0.32g	• 8.48g	• 0.32g	• 0g
	Kokku:	810g	622Kcal	18.33g	33.17g	81.2g	0g

Print