

## Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 17.02.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneeritud kala</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Tartar kaste</li> <li>• Leib</li> <li>• Kapsa - ananassisalad</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100g</li> <li>• 200g</li> <li>• 150g</li> <li>• 30g</li> <li>• 50g</li> <li>• 100g</li> <li>• 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 227Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 249Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 21Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 71Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.31g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 21.38g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.09g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.38g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15.6g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 2.48g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 0.45g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 0.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 11.77g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.67g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 16g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
	Kokku:	710g	841Kcal	43.34g	28.01g	84.87g	0g
Teisipäev 18.02.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadellisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Kohupiimavaht</li> <li>• Mahlakissell</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Porgand ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 210Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 194Kcal</li> <li>• 129Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 29Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.19g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 5.23g</li> <li>• 0g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.16g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.48g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 5.71g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 0.88g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 31.06g</li> <li>• 32.11g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 5.92g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
	Kokku:	710g	684Kcal	18.56g	22.72g	106.48g	0g
Kolmapäev 19.02.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hakkliha - tomatikaste</li> <li>• Kartuli - kõrvitsapüree</li> <li>• Porgandisalad</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> <li>• Leib</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 100g</li> <li>• 80g</li> <li>• 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 165Kcal</li> <li>• 137Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 35Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.96g</li> <li>• 0.7g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.29g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.9g</li> <li>• 3.38g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 3.2g</li> <li>• 7.92g</li> <li>• 2.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.03g</li> <li>• 29.22g</li> <li>• 3.85g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 0.16g</li> <li>• 13.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
	Kokku:	610g	475Kcal	14.13g	26.9g	60.05g	0g
Neljapäev 20.02.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassolnik</li> <li>• Leib</li> <li>• Saiavorm piimaga</li> <li>• Jogurt ( PRIA )</li> <li>• Viinamarjad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 150g</li> <li>• 100g</li> <li>• 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 221Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 89Kcal</li> <li>• 53Kcal</li> <li>• 60Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.49g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.4g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.56g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.75g</li> <li>• 3.3g</li> <li>• 0.56g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.89g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 13.13g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 13.28g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
	Kokku:	660g	490Kcal	17.35g	20.27g	63.09g	0g
Reede 21.02.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hernesupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Kondiitrisaiake</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Pirm ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 358Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 64Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 38Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.7g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.7g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.32g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23.95g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 1.6g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 8.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 39.16g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 12.7g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.32g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
	Kokku:	610g	582Kcal	15.7g	39.53g	70.57g	0g

Print