

Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud (Va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 02.03.2020	• Guljass	• 150g	• 266Kcal	• 22.2g	• 9.29g	• 7.37g	• 0g
	• Keedetud kartul	• 200g	• 151Kcal	• 0.2g	• 3.18g	• 34.04g	• 0g
	• Kapsasalat	• 50g	• 45Kcal	• 2.6g	• 0.54g	• 4.93g	• 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	655Kcal	28.36g	19.31g	80.73g	0g
Teisipäev 03.03.2020	• Frikadellisupp	• 300g	• 210Kcal	• 10.19g	• 10.48g	• 19g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Kohupiimakreem	• 100g	• 176Kcal	• 7g	• 7.4g	• 20.8g	• 0g
	• Moos	• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g	• 8.44g	• 0g
	• Piim 2.5% (PRIA)	• 100g	• 55Kcal	• 2.5g	• 3.4g	• 4.8g	• 0g
	• Õun (PRIA)	• 80g	• 35Kcal	• 0.29g	• 7.92g	• 0.16g	• 0g
	Kokku:	630g	577Kcal	20.46g	31.36g	66.79g	0g
Kolmapäev 04.03.2020	• Bolognese kaste	• 151g	• 241Kcal	• 18.44g	• 11.43g	• 7.26g	• 0g
	• Makaron keedetud	• 101g	• 329Kcal	• 2.31g	• 10.13g	• 67.02g	• 0g
	• Peedisalat	• 50g	• 23Kcal	• 0.1g	• 0.8g	• 4.7g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Keefir (PRIA)	• 100g	• 52Kcal	• 2.5g	• 3.2g	• 4.2g	• 0g
	• Porgand (PRIA)	• 80g	• 29Kcal	• 0.16g	• 0.88g	• 5.92g	• 0g
	Kokku:	512g	741Kcal	23.99g	28.54g	102.69g	0g
Neljäpäev 05.03.2020	• Kanasupp	• 300g	• 222Kcal	• 12.89g	• 15.77g	• 10.62g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Smuuti	• 185g	• 103Kcal	• 2.11g	• 3.01g	• 18.02g	• 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:	695g	463Kcal	18.15g	24.84g	49.99g	0g
Reede 06.03.2020	• Bõfstroogonov	• 150g	• 161Kcal	• 5.59g	• 16.69g	• 10.87g	• 0g
	• Kartulipüree	• 200g	• 180Kcal	• 4.68g	• 3.51g	• 30.91g	• 0g
	• Leib	• 30g	• 67Kcal	• 0.48g	• 2.1g	• 13.59g	• 0g
	• Värske kurgi - tomatosalat	• 50g	• 9Kcal	• 0.08g	• 0.39g	• 1.6g	• 0g
	• Jogurt (PRIA)	• 100g	• 53Kcal	• 2.5g	• 3.3g	• 4.2g	• 0g
	• Pirn (PRIA)	• 80g	• 38Kcal	• 0.32g	• 8.48g	• 0.32g	• 0g
	Kokku:	610g	508Kcal	13.65g	34.47g	61.49g	0g

Print