

## Grupi Alklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 02.09.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaronid hakklihaga</li> <li>• Värskekapsa - porgandisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 512Kcal</li> <li>• 59Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24.92g</li> <li>• 5.13g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16.1g</li> <li>• 0.44g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 55.86g</li> <li>• 2.89g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	530g	737Kcal	33.39g	31.94g	77.34g
Teisipäev 03.09.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadellisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Piimakissell</li> <li>• Moos</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Pirn ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 20g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 210Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 95Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.19g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.2g</li> <li>• 0g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.48g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 2.9g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 3.2g</li> <li>• 10.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 16g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>
	Kokku:	650g	506Kcal	15.77g	29.34g	61.63g
Kolmapäev 04.09.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stroogonov</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Peedi - küüslaugusalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 156Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 38Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.1g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 1.62g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12.34g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 0.88g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.3g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 5.03g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	630g	511Kcal	14.26g	31.8g	63.96g
Neljapäev 05.09.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassolnik</li> <li>• Leib</li> <li>• Kakaokreem</li> <li>• Piim 2.5% (PRIA)</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 221Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 154Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.49g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 4.86g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.56g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 6.15g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.89g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 21.45g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	630g	541Kcal	19.69g	32.11g	58.93g
Reede 06.09.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hakklihakaste</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Porgandisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Jogurt ( PRIA )</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 228Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 53Kcal</li> <li>• 88Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17.49g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.02g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.3g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.51g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 3.85g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 20g</li> </ul>
	Kokku:	630g	606Kcal	21.35g	19g	84.19g

Print