

## Grupi Algklassid Nädala menüü

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 30.09.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guljass</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Tatar</li> <li>• Porgandisalat</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>• 200g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 266Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 98Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.2g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.6g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.29g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 3.33g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.37g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 19.86g</li> <li>• 3.85g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	830g	700Kcal	26.54g	31.6g	83.71g
Teisipäev 01.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suitsulihasupp</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>• 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>• 187Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 95Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.17g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.2g</li> <li>• 0g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.04g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 2.9g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.86g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 16g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	650g	482Kcal	11.71g	40.4g	53.89g
Kolmapäev 02.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kala - köögiviljakaste</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Leib</li> <li>• Keefir ( PRIA )</li> <li>• Hiinakapsa - paprikasalat</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 200g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 50g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 93Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 52Kcal</li> <li>• 45Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.08g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12.09g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.2g</li> <li>• 0.47g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.3g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 10.37g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	630g	452Kcal	6.77g	30.94g	66.7g
Neljapäev 03.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadellisupp</li> <li>• Leib</li> <li>• Marjakissell</li> <li>• Vahukoor</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>• 50g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 210Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 173Kcal</li> <li>• 55Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.19g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 15g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.48g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 0.3g</li> <li>• 0.94g</li> <li>• 3.4g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 13.15g</li> <li>• 8.46g</li> <li>• 4.8g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	680g	604Kcal	28.68g	27.12g	59.2g
Reede 04.10.2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sardell</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Valge kaste</li> <li>• Peedisalat</li> <li>• Leib</li> <li>• Jogurt ( PRIA )</li> <li>• Õun ( PRIA )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 200g</li> <li>• 120g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 359Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 129Kcal</li> <li>• 23Kcal</li> <li>• 67Kcal</li> <li>• 53Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28.5g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 9.85g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.5g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 1.47g</li> <li>• 0.8g</li> <li>• 2.1g</li> <li>• 3.3g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3g</li> <li>• 34.04g</li> <li>• 8.66g</li> <li>• 4.7g</li> <li>• 13.59g</li> <li>• 4.2g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>
	Kokku:	750g	826Kcal	41.99g	43.25g	68.39g

Print