

Pikapäevarühm					
		Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 15.02.2021	Köögivilja-kartuliahjuroog 250g	410Kcal	15.98g	15.52g	51.03g
	Porgandi - paprikasalat 75g	49Kcal	0.31g	0.66g	10.86g
	Apelsinimahl 200ml	83Kcal	0g	1.2g	19.6g
	Piim 2.5%	28Kcal	1.25g	1.7g	2.4g
	Leivavalik 50g	71Kcal	0.49g	2.35g	14.3g
		641Kcal	18.03g	21.43g	98.19g
Teisipäev 16.02.2021	Sealiha magushapukastmes 130g	134Kcal	9.58g	7.06g	5g
	Tatar 150g	179Kcal	2.66g	5.55g	33.1g
	Porgandisalat -redisesalat 75g	40Kcal	1.55g	0.55g	6.02g
	Piparmünditee 200ml	54Kcal	0.02g	0.06g	13.43g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Aedvili 80g	55Kcal	0.59g	1.17g	11.29g
		685Kcal	20.19g	24.83g	101.05g
Kolmapäev 17.02.2021	Kana koorekastmega 130g	269Kcal	19.1g	17.86g	6.35g
	Sõmer riis 150g	99Kcal	1.58g	1.66g	19.46g
	Hiinakapsa - tomatisalat 75g	15Kcal	0.22g	1.13g	1.83g
	Mahlajook 200g	132Kcal	0g	0.03g	32.86g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
		665Kcal	22.01g	24.64g	91.59g
Neljapäev 18.02.2021	Guljašš 130g	173Kcal	12.13g	10.96g	4.96g
	Tatar 150g	146Kcal	2.46g	4.44g	26.48g
	Hautatud köögiviljad 75g	34Kcal	1.79g	0.72g	3.71g
	Morss 200ml	60Kcal	0g	0.02g	14.86g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
		674Kcal	22.49g	26.9g	90.7g
Reede 19.02.2021	Kartuli-hakkliha vormiroog 250g	316Kcal	13.67g	13.22g	35g
	Porgandisalat 75g	40Kcal	1.55g	0.55g	6.02g
	Apelsinimahl 200ml	83Kcal	0g	1.2g	19.6g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	146Kcal	1.03g	4.69g	29.4g
		696Kcal	21.25g	26.46g	99.62g