

MPK MENÜÜ 17.05-21.05

	Lõunasöök				
	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 17.05.2021	Guljašš sealihast 130g	178Kcal	12.84g	11g	4.65g
	Keedetud kartul 180g	145Kcal	2.34g	2.66g	28.25g
	Peedisaalat 75g	61Kcal	3.11g	1.14g	7.2g
	Tee sidruniga 200ml	57Kcal	0g	0.01g	14.14g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.47g
	702Kcal	24.39g	25.57g	94.91g	
Teisipäev 18.05.2021	Hernesupp sealihaga 280g	209Kcal	10.04g	6.92g	22.29g
	Kaneelisai	168Kcal	4.88g	3.5g	27.62g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
	Aedvili 80g	30Kcal	0.32g	0.64g	6.16g
		630Kcal	21.02g	21.5g	88.27g
Kolmapäev 19.05.2021	Hakklihakaste 130g	223Kcal	19.12g	8.29g	4.4g
	Tatar 150g	153Kcal	3.04g	4.51g	26.87g
	Hiinakapsa - paprikasalat 75g	25Kcal	0.24g	1.18g	4.17g
	Mahlajook 200g	95Kcal	0g	0.02g	23.65g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
		719Kcal	28.18g	24.44g	91.29g
Neljäpäev 20.05.2021	Kana-nuudlisupp 280g	175Kcal	10.77g	8.74g	10.84g
	Kohuke	134Kcal	6.81g	4.85g	13.33g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g
	Sepik 15g	113Kcal	0.75g	3.95g	22.5g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.47g
		680Kcal	24.05g	27.86g	87.99g
Reede 21.05.2021	Viinerid 80g	194Kcal	16.39g	9.59g	2g
	Keedetud makaronid 150g	219Kcal	4.66g	6.45g	37.73g
	Värskekapsasalat tilliga 75g	54Kcal	3.87g	0.86g	4.05g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.28g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Ketsšup 20g	19Kcal	0.08g	0.42g	4.09g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
		770Kcal	30.78g	27.78g	95.35g