

Menüü MPK 10.05-14.05.2021

	Lõunasöök				
	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 10.05.2021	Makaronid hakklihaga 250g	415Kcal	16.55g	15.51g	51g
	Külm kaste	12Kcal	0.33g	0.52g	1.79g
	Hiinakapsa- kurgisalat 75g	26Kcal	0.17g	0.8g	5.37g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.67g	22.8g
	Tee 200g	9Kcal	0g	0g	2.17g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
	724Kcal	23.16g	27.62g	101.21g	
Teisipäev 11.05.2021	Kartuli - frikadellisupp 250g	181Kcal	5.31g	6.36g	26.92g
	Maasikakissell 150g	70Kcal	0.09g	0.2g	17.15g
	Vahukoor 20g	69Kcal	6.24g	0.39g	2.72g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.67g	22.8g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Aedvili 80g	30Kcal	0.32g	0.64g	6.16g
		574Kcal	17.75g	18.06g	85.35g
Kolmapäev 12.05.2021	Ühepajatoit linnulihast	229Kcal	14.56g	8.55g	15.57g
	Kapsa- kurgisalat 75g	24Kcal	1.08g	1.19g	2.21g
	Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.21g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Puuvili 80g	52Kcal	0.43g	0.43g	11.52g
		586Kcal	21.47g	20.19g	77.36g
Neljäpäev 13.05.2021	Kodune seljanka 280g	202Kcal	9.86g	7.48g	20.77g
	Hapukoor 20% /20g	44Kcal	4.24g	0.66g	0.76g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.67g	22.8g
	Apelsinimannavaht 150g	122Kcal	0.16g	0.87g	29.26g
	Piim 2.5%	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Aedvili 80g	30Kcal	0.32g	0.64g	6.16g
		622Kcal	20.37g	20.12g	89.35g
Reede 14.05.2021	Paneeritud kala	166Kcal	8.45g	9.58g	12.89g
	Sõmer riis 150g	139Kcal	1.42g	2.47g	29.1g
	Hapukoorekaste	112Kcal	7.27g	2.1g	9.51g
	Peedisalat 75g	62Kcal	3.18g	1.14g	7.14g
	Mustsõstrajook 200ml	54Kcal	0.01g	0.02g	13.48g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.67g	22.8g
	Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g
		795Kcal	26.44g	26.1g	113g