

Menüü 31.05-04.06.2021

Retsept	Koostisained	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 31.05.2021	Makaronid hakklihaga 250g	414Kcal	16.3g	15.51g	51.2g
	Hiinakapsa - tomatisalad 75g	15Kcal	0.22g	1.13g	1.83g
	Tee 200g	8Kcal	0g	0g	1.98g
	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
		698Kcal	22.62g	27.4g	95.68g
Teisipäev 01.06.2021	Jäätis				
Kolmapäev 02.06.2021	Värskest lõhest kalasupp 280g	240Kcal	11.43g	7.89g	26.34g
	Kohupiimavaht moosiga 150g	251Kcal	6.78g	7.46g	39.99g
	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
		752Kcal	24.31g	26.11g	107g
Neljapäev 03.06.2021	Kommid				
Reede 04.06.2021	Sardellid 90g	191Kcal	15.19g	12.79g	0.8g
	Keedetud kartul 180g	145Kcal	2.34g	2.66g	28.25g
	Värskekapsasalad tilliga 75g	54Kcal	3.87g	0.86g	4.05g
	Mustsõstrajook 200ml	53Kcal	0.01g	0.02g	13.2g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Ketšup 20g	19Kcal	0.08g	0.42g	4.09g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.64g	22.6g
Puuvili 80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.47g	