

## 6.09 -10.09.2021

### Grupi Kool Nädala menüü

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 06.09.2021	Guljašš sealihast 130g	178Kcal	12.85g	11g	4.65g
	Tatar 150g	153Kcal	3.06g	4.5g	26.81g
	Sügisesalat 75g	83Kcal	5.47g	0.59g	7.89g
	Mahlajook 200g	95Kcal	0g	0.02g	23.71g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Õun PRIA	39Kcal	0g	0g	8.72g
		771Kcal	27.17g	26.55g	103.99g
Teisipäev 07.09.2021	Borš 280g	176Kcal	11.07g	7.43g	11.54g
	Hapukoor 20% /20g	44Kcal	4.24g	0.66g	0.76g
	Piimakissell moosiga 120g	144Kcal	2.55g	3.58g	26.69g
	Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Apelsiin 80g	34Kcal	0.08g	0.88g	6.8g
		618Kcal	23.34g	22.55g	78.64g
Kolmapäev 08.09.2021	Värskekapsa - hakklihahautis	134Kcal	10.67g	4.09g	5.36g
	Kartulipüree 180g (L)	160Kcal	5.8g	3.27g	23.75g
	Kurgi- tomati- redisesalat 75g	33Kcal	2.35g	0.57g	2.45g
	Tee sidruniga 200ml	56Kcal	0g	0.01g	14.03g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Melon 80g	31Kcal	0g	0.8g	6.88g
		637Kcal	24.61g	19.18g	84.68g
Neljäpäev 09.09.2021	Kala - riisisupp 280g	237Kcal	11.85g	10.23g	22.46g
	Banaani joogurti magustoit	143Kcal	2.72g	3.84g	25.58g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Ploom PRIA	37Kcal	0.48g	0.56g	7.52g
		640Kcal	20.84g	25.07g	87.77g
Reede 10.09.2021	Pilaff sealihast 250g	356Kcal	13.05g	15g	44.52g
	Hiinakapsa - paprikasalat 75g	25Kcal	0.24g	1.18g	4.2g
	Mustsõstrajook 200ml	53Kcal	0.01g	0.02g	13.31g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Aedvili 80g	30Kcal	0.32g	0.64g	6.16g
		687Kcal	19.41g	27.28g	100.4g