

**Grupi Kool
Nädala
menüü**

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 04.10.2021	Sardellid 90g	191Kcal	15.2g	12.8g	0.8g
	Keedetud makaronid 150g	219Kcal	4.74g	6.45g	37.68g
	Ketšup 20g	19Kcal	0.08g	0.42g	4.08g
	Hiinakapsa-kurgi- tomatisalat	36Kcal	2.46g	0.9g	2.22g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.28g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Melon	21Kcal	0.08g	0.48g	4.4g
	Kokku	770Kcal	28.34g	31.5g	96.61g
Teisipäev 05.10.2021	Multinektar 200ml	98Kcal	0g	0.6g	23.8g
	Moonisai 70g	195Kcal	7.82g	3.26g	27.97g
	Kohuke	468Kcal	23.77g	16.95g	46.54g
	Kokku	761Kcal	31.59g	20.81g	98.31g
Kolmapäev 06.10.2021	Hernesupp sealihaga 280g	209Kcal	10.21g	6.93g	21.95g
	Kama joogurti magustoit	146Kcal	2.76g	4.19g	26.03g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Õun PRIA	39Kcal	0g	0g	8.72g
	Kokku	617Kcal	18.75g	21.55g	88.85g
Neljapäev 07.10.2021	Kalaburger 80g	197Kcal	11.51g	10.78g	12.45g
	Hapukoore kaste kurgi ja tilliga	15Kcal	0.88g	0.51g	1.13g
	Sõmer riis 150g	141Kcal	1.59g	2.48g	29.16g
	Peedi - küüslaugusalat 75g	103Kcal	7.23g	1.17g	8.39g
	Tee 200g	8Kcal	0g	0g	2.02g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Kokku	687Kcal	26.99g	25.37g	85.3g
Reede 08.10.2021	Hakklihakaste 130g	190Kcal	14.8g	10.36g	3.92g
	Tatar 150g	153Kcal	3.09g	4.5g	26.82g
	Porgandisalat õlikastmega 75g	39Kcal	1.93g	0.44g	4.89g
	Mustsõstrajook 200ml	53Kcal	0.01g	0.02g	13.21g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Kokku	693Kcal	25.9g	25.91g	88.91g