

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 20.09.2021	Makaronid singiga	330Kcal	18.09g	15.71g	47.79g
	Hiinakapsa - paprikasalat 75g	25Kcal	0.24g	1.18g	4.23g
	Tee 200g	8Kcal	0g	0g	2.02g
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	Ketšup 20g	19Kcal	0.08g	0.42g	4.08g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Õun PRIA	39Kcal	0g	0g	8.72g
	Kokku	644Kcal	24.59g	27.74g	98.99g
Teisipäev 21.09.2021	Värskekapsasupp 250g	276Kcal	13.9g	8.53g	29.31g
	Kohupiimavaht moosiga 150g	252Kcal	6.83g	7.45g	40.19g
	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	786Kcal	26.8g	26.57g	109.57g
Kolmapäev 22.09.2021	Kurzeme strooganov sealihast 130g	217Kcal	16.97g	10.38g	5.75g
	Tatar 150g	153Kcal	3.09g	4.5g	26.82g
	Porgandi- kaalikasalat 75g	35Kcal	1.42g	0.75g	4.41g
	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
	Kokku	689Kcal	27.26g	26.08g	84.41g
Neljäpäev 23.09.2021	Kuldne kalasupp 280g	311Kcal	17.51g	14.84g	44.34g
	Kakaokissell 150g	150Kcal	3.88g	2.88g	23.97g
	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	719Kcal	27.46g	28.31g	108.38g
Reede 24.09.2021	Küpsetatud kana 100g	171Kcal	10.94g	10.1g	0g
	Keedetud kartul 180g	145Kcal	2.39g	2.65g	28.24g
	Sügisesalat 75g	82Kcal	5.48g	0.55g	7.51g
	Külm kaste	13Kcal	0.34g	0.57g	1.84g
	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
	Kokku	687Kcal	24.94g	24.32g	82.95g