

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 27.09.2021	Makaronid	383Kcal	12.46g	17.43g	50.31g
	hakklihaga 250g				
	Hapukapsasalat	51Kcal	3.98g	0.6g	2.56g
	75g				
	Tee sidruniga	57Kcal	0g	0.01g	14.13g
	200ml				
	Piim 2.5% PRIA	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
200ml (L)					
Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.65g	22.72g	
Õun PRIA	39Kcal	0g	0g	8.72g	
	Kokku	754Kcal	22.23g	28.49g	108.04g
Teisipäev 28.09.2021	Spordipäev				
Kolmapäev 29.09.2021	Kartuli -	181Kcal	5.35g	6.35g	26.78g
	frikadellisupp 250g				
	Kohupiim kakaoga	251Kcal	9.31g	10.11g	31.58g
	Piim 2.5% PRIA	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	200ml (L)				
	Leivavalik 50g	113Kcal	0.79g	3.65g	22.72g
Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g	
	Kokku	691Kcal	20.74g	27.07g	98.6g
Neljapäev 30.09.2021	Guljašš sealihast	180Kcal	13g	11.03g	4.69g
	130g				
	Tatar 150g	153Kcal	3.12g	4.5g	26.82g
	Värskesapsa-	54Kcal	4g	0.85g	3.76g
	rohelisesibulasalat				
	75g				
	Piim 2.5% PRIA	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
200ml (L)					
Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.3g	
Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g	
	Kokku	668Kcal	25.52g	26.4g	83.42g
Reede 01.10.2021	Kaneelisai	170Kcal	5.02g	3.49g	27.67g
	Kohuke	467Kcal	23.75g	16.94g	46.5g
	Piim 2.5% PRIA	111Kcal	5g	6.8g	9.6g
	200ml (L)				
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.3g
	Kokku	809Kcal	33.77g	27.25g	99.07g