

**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-tomatsalat	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	
	Kokku	293Kcal	7.82g	3.86g	51.77g	
Kolmapäev 06.10.2021	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	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	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