

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev	Pasta singiga	315Kcal	5.94g	15.38g	50.04g
18.10.2021	Värskekapsa-rohelisesibulasalat 75g	54Kcal	3.95g	0.85g	3.76g
	Piparmünditee 200ml	51Kcal	0.01g	0.04g	12.72g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Kokku	622Kcal	13.47g	23.46g	101.79g
Teisipäev	Köögiviljasupp kanalihaga 280g	207Kcal	9.92g	6.7g	22.2g
19.10.2021	Pannkoogid moosiga 120g	249Kcal	9.31g	7.6g	33.62g
	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	714Kcal	25.3g	24.89g	95.89g
Kolmapäev	Kurzeme strooganov sealihast 130g	217Kcal	16.97g	10.38g	5.75g
20.10.2021	Tatar 150g	153Kcal	3.09g	4.5g	26.82g
	Hiinakapsa - tomatisalad 75g	15Kcal	0.22g	1.12g	1.81g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g	15.28g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g	22.55g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Kokku	648Kcal	23.85g	23.21g	84.93g
Neljapäev	RIISI-PAPRIKA-MAKRASALAT	460Kcal	10.36g	11.49g	80.08g
21.10.2021	Keefir 2.5%	104Kcal	5g	6.28g	8.4g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Sepik 15g	113Kcal	0.75g	3.96g	22.56g
	Kokku	732Kcal	18.61g	25.13g	115.84g