

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud
Esmaspäev 11.10.2021	Pilaff hakklihaga	379Kcal	15.55g	14.42g
	Kapsa - kurgisalat 75g	33Kcal	1.65g	0.71g
	Tee sidruniga 200ml	57Kcal	0g	0.01g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g
	Kokku	671Kcal	20.77g	22.33g
Teisipäev 12.10.2021	Kana-nuudlisupp 280g	170Kcal	10.5g	8.67g
	Kohupiimavaht moosiga 150g	252Kcal	6.83g	7.45g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g
	Rukkileib 35g	110Kcal	0.4g	3.21g
	Sepik 15g	113Kcal	0.75g	3.96g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g
	Kkku	735Kcal	21.27g	26.85g
Kolmapäev 13.10.2021	Maksastrooganov	170Kcal	9.79g	13.19g
	Kartulipüree 180g (L)	161Kcal	5.86g	3.27g
	Porgandisalat			
	õlikastmega 75g	39Kcal	1.93g	0.44g
	Mustsõstrajook 200ml	53Kcal	0.01g	0.02g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g
	Leib	112Kcal	0.8g	3.51g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g
	Kokku	625Kcal	21.18g	23.99g
Neljapäev 14.10.2021	Värskest lõhest kalasupp 280g	237Kcal	11.29g	7.88g
	Marjakissell 150g	70Kcal	0.09g	0.2g
	Vahukoor 20g	69Kcal	6.29g	0.4g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g
	Rukkileib 35g	110Kcal	0.4g	3.21g
	Sepik 15g	113Kcal	0.75g	3.96g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g
		Kokku	689Kcal	21.61g
Reede 15.10.2021	Hautatud sealiha tomatikastmes 130g	173Kcal	11.79g	11.59g
	Tatar 150g	153Kcal	3.09g	4.5g
	Sügisosalat 75g	82Kcal	5.48g	0.55g
	Morss 200ml	61Kcal	0g	0.02g
	Piim 2.5% PRIA	55Kcal	2.5g	3.4g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.78g	3.63g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g
		Kokku	671Kcal	23.93g