

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 11.10.2021	Köögiviljasupp kanalihaga 280g	202Kcal	9.36g	6.79g	22.15g
	Hapukoor 20%	44Kcal	4.3g	0.66g	0.76g
	Võileib juustuga	102Kcal	4.21g	5.74g	10.26g
	Piim 2.5%	116Kcal	5.2g	6.6g	10.6g
	Puuveli 80g	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Rukkileib 35g	109Kcal	0.4g	3.2g	23.25g
	Kokku	608Kcal	23.76g	23.15g	94.94g
Teisipäev 12.10.2021	Makaronid hakklihaga 250g	384Kcal	12.41g	17.51g	50.55g
	Tomati-kurgisalat 75g	38Kcal	0.19g	0.83g	8.32g
	Multinektar 200ml	98Kcal	0g	0.6g	23.8g
	Piim 2.5%	116Kcal	5.2g	6.6g	10.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Kokku	748Kcal	18.59g	29.18g	115.88g
Kolmapäev 13.10.2021	Kohupiimavorm hapukoorega	271Kcal	9.34g	18.25g	28.46g
	Soe mahlajook 200g	69Kcal	0.1g	1g	16g
	Piim 2.5%	116Kcal	5.2g	6.6g	10.6g
	Puuveli 80g	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Kokku	491Kcal	14.93g	26.01g	82.98g
Neljäpäev 14.10.2021	Köögiviljaraguu	224Kcal	10.57g	13.57g	18.6g
	Paprika - tomatisalat 75g	56Kcal	2.72g	0.5g	7.05g
	Tee 200g	10Kcal	0g	0g	2.5g
	Piim 2.5%	116Kcal	5.2g	6.6g	10.6g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Apelsiin 80g	34Kcal	0.08g	0.88g	6.8g
	Kokku	552Kcal	19.36g	25.19g	88.16g
Reede 15.10.2021	Mannapuder	318Kcal	8.38g	7.24g	53.46g
	Pannkoogid moosiga 120g	248Kcal	9.31g	7.59g	33.59g
	Tee 200g	10Kcal	0g	0g	2.5g
	Piim 2.5%	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Kokku	631Kcal	20.19g	18.23g	94.35g