

	Retsept	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud
Esmaspäev 18.10.2021	Hakkliihahautis köögiviljadega	309Kcal	22.31g	16.88g	10.21g
	Keedetud kartul 180g	143Kcal	2.17g	2.65g	28.23g
	Porgand	21Kcal	0.16g	0.48g	4.48g
	Multinektar 200ml	98Kcal	0g	0.6g	23.8g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
	Kokku	683Kcal	25.43g	24.25g	89.33g
Teisipäev 19.10.2021	Kanakaste 130g	132Kcal	8.97g	10.17g	2.76g
	Sõmer riis 150g	139Kcal	1.38g	2.48g	29.18g
	Tomati-sibulasalat 75g	40Kcal	2.71g	0.57g	3.02g
	Tee 200g	10Kcal	0g	0g	2.5g
	Piim 2.5%	116Kcal	5.2g	6.6g	10.6g
	Leib	112Kcal	0.8g	3.5g	22.65g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Kokku	584Kcal	19.35g	23.48g	78.63g
Kolmapäev 20.10.2021	Kananagetsid 80g	159Kcal	8g	12.4g	9.44g
	Suvmarja tee 200ml	53Kcal	0g	0g	13.24g
	Kartulipüree 180g (L)	163Kcal	6g	3.29g	23.83g
	Leib	112Kcal	0.8g	3.5g	22.65g
	Puuvili 80g PRIA	35Kcal	0.29g	0.16g	7.92g
	Päikesesalat õlikastmega 75g	54Kcal	1.11g	0.91g	10.17g
	Kokku	576Kcal	16.2g	20.26g	87.25g
Neljäpäev 21.10.2021	Makaronid juustuga 280g	478Kcal	11.44g	21.94g	71.9g
	Hapukurgi-kapsa-porgandisalat 75g	20Kcal	0.19g	0.69g	3.93g
	Morss 200ml	62Kcal	0g	0.02g	15.44g
	Leivavalik 50g	112Kcal	0.79g	3.64g	22.61g
		Kokku	672Kcal	12.42g	26.29g