

MENÜÜ



11.- 15.JAANUAR 2020

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Neljaviijahelbepuder Moos/või	Kanarisotto, ürtidega koorekaste Tomat-punase sibula salat Kapsa-maisi-ananassalat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Õun
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Borš hapukapsaga, hapukoor Kamavaht marjadega Leiva- ja sepikualik, või Piim, keefir, maitsevesi Kiivi, kaalikas
KOLMAPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Hakklihakaste, kartul, makaronid Porgandi-õunasalat, kurgisalat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Pirn
NELJAPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Kala-püreesupp, sepikukrutoonid Virsikuvaht piimaga Leiva- ja sepikualik, või Piim, keefir, maitsevesi Banaan
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Ahjukana, kartuli-lillkapsapüree, kuskuss Soe kaste, hiinakapsa-paprikasalat Peedi-küüslaugusalat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Melon, porgand



HEAD ISU!

 **ELVA**
TEENUSED
teenused@elva.ee

	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 11.01.2021	Kana-köögiviljarisotto	250g	336Kcal	9.57g	19.22g	43.23g
	Ürtidega koorekaste	50g	80Kcal	7.21g	1.67g	2.03g
	Tomati-punase sibula salat	50g	11Kcal	0.12g	0.44g	2.15g
	Värskekapsa-maisi- ananassisalat	50g	46Kcal	2.48g	0.62g	5.29g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Õun	100g	44Kcal	0.36g	0.26g	9.9g
		780g	717Kcal	26.34g	32.55g	87.38g
Teisipäev 12.01.2021	Borš hapukapsaga	293g	166Kcal	8.17g	5.15g	17.86g
	Hapukoor 20%	20g	42Kcal	3.99g	0.66g	0.76g
	Kamavaht kohupiimaga	130g	312Kcal	14.81g	6.84g	37.75g
	Marjad	30g	14Kcal	0.18g	0.27g	2.84g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Või	5g	36Kcal	3.99g	0.02g	0.02g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Kiivi	100g	66Kcal	0.6g	1g	14.2g
Kaalikas	100g	35Kcal	0.24g	1.1g	7g	
	958g	871Kcal	38.58g	25.38g	105.21g	
Kolmapäev 13.01.2021	Hakklihakaste	150g	269Kcal	19.18g	15.12g	8.96g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.84g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Keedetud makaronid	75g	106Kcal	2.41g	2.94g	18.24g
	Porgandi-õunasalat mahlaga	50g	25Kcal	0.13g	0.37g	5.49g
	Kurgisalat äädikaga	50g	7Kcal	0.08g	0.43g	1.23g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
Pirn	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g	
	784g	714Kcal	28.98g	31.08g	82.14g	
Neljapäev 14.01.2021	Kala-püreesupp kõrvitsaga	300g	220Kcal	9.81g	13.8g	19.01g
	Sepikukrutoonid	5g	11Kcal	0.07g	0.39g	2.24g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Virsikuvaht 100	100g	115Kcal	0.15g	1.3g	27.17g
	Piim	100g	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Või	5g	36Kcal	3.99g	0.02g	0.02g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
Banaan	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g	
	894g	7272Kcal	23.7g	30.53g	98.02g	

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Reede 15.01.2021	Ahju kanakints	100g	177Kcal	5.82g	31.2g	0g
	Kartuli-lillkapsapüree	75g	54Kcal	1.6g	1.59g	8.26g
	Kuskuss	75g	78Kcal	2.19g	1.44g	13.04g
	Piimakaste	50g	42Kcal	2.81g	1.18g	3.07g
	Hiinakapsa-paprika salat	50g	38Kcal	2.7g	0.39g	2.97g
	Peedi-küüslaugusalat	50g	35Kcal	1.92g	0.59g	3.88g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Melon	100g	38Kcal	0g	1g	8.59g
	Porgand	100g	35Kcal	0.24g	1.1g	7g
		880g	697Kcal	23.88g	48.83g	71.59g