

# MENÜÜ



18.- 22.JAANUAR 2020

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Tatrarooг veiselihaga, külm kaste kodujuustuga Soojad juurviljad Kapsa-hapukurgisalat, jäasalat redise ja kurgiga Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Pirn
TEISIPÄEV	Kaerakliibepuder Moos/või	Tomatine kanasupp Marjatarretis vahukoorega Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Melon, paprika
KOLMAPÄEV	Tatrahelbepuder Moos/või	Ahjulõhe koorekastmes, riis, kartulipüree Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga Tomati-kurgisalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Apelsin
NELJAPÄEV	Mannapuder Moos/või	Kartuli-frikadellisupp Piimakissell moosiga Leiva- ja sepikuvalik, või Piim, keefir, maitsevesi Õun, lillkapsas
REEDE	Rukkihelbepuder Moos/või	Kalkuniliha mangokastmes Keedetud kartul, kirjud makaronid Põngerja salat, peedi-õunasalat Leiva- ja sepikuvalik Piim, keefir, maitsevesi Kurgiamps



**HEAD ISU!**

**ELVA**  
TEENUSED  
[teenused@elva.ee](mailto:teenused@elva.ee)

18.-22.01.2021	Lõunasöök					
		Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
<b>Esmaspäev</b> <b>18.01.2021</b>	Tatrarooog veiselihaga	250g	287Kcal	9.87g	20.98g	28.62g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Külm kaste kodujuustuga	50g	49Kcal	3.63g	2.54g	1.63g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	25Kcal	0.26g	1.26g	4.36g
	Värskekapsa-hapukurgisalat	50g	49Kcal	4.06g	0.46g	2.74g
	Jääsalat redise ja kurgiga	50g	22Kcal	1.66g	0.5g	1.34g
	Leiva- ja sepikualik	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
	834g	682Kcal	26.58g	36.76g	74.07g	
<b>Teisipäev</b> <b>19.01.2021</b>	Tomatine kanasupp	300g	176Kcal	3.55g	15.52g	20.45g
	Marjatarretis	150g	125Kcal	0.25g	0.55g	30.26g
	Vahukoor	30g	102Kcal	9.46g	0.59g	3.7g
	Leiva- ja sepikualik	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
	Melon	100g	38Kcal	0g	1g	8.59g
	Paprika	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g
	965g	708Kcal	24.05g	29.02g	94.2g	
<b>Kolmapäev</b> <b>20.01.2021</b>	Ahjulõhe koorekastmes	100g	134Kcal	7.45g	15.98g	0.85g
	Riis keedetud	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.56g
	Kartulipüree	75g	67Kcal	1.49g	1.56g	11.9g
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	41Kcal	2.77g	0.53g	3.56g
	Tomati-kurgisalat	50g	8Kcal	0.08g	0.35g	1.55g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.36g	2.17g	13.53g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.12g	3.92g	5.25g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.12g	4.25g	6g
	Apelsin	100g	46Kcal	0.1g	1.1g	10.19g
	730g	574Kcal	18.72g	31.35g	70.39g	
<b>Neljapäev</b> <b>21.01.2021</b>	Kartuli-frikadellisupp	300g	287Kcal	13.81g	15.2g	25.39g
	Maitseained	4g	2Kcal	0.1g	0.28g	0g
	Piimakissell	150g	150Kcal	3.5g	4.86g	24.63g
	Moos	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.63g
	Leiva- ja sepikualik	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
	Lillkapsas	100g	30Kcal	0.4g	2.5g	4.1g
	869g	756Kcal	28.4g	33.29g	91.55g	

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
<b>Reede</b> <b>22.01.2021</b>	Kalkuniliha mangokastmes	149g	160Kcal	7.07g	14.32g	9.65g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.84g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline)	75g	106Kcal	2.41g	2.94g	18.24g
	Põngerjate salat	50g	44Kcal	2.21g	0.6g	5.4g
	Peedi-õunasalat	50g	19Kcal	0.14g	0.43g	3.94g
	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
	Kurgjamps	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
		779g	600Kcal	18.61g	30.53g	77.35g