

# MENÜÜ

10.-14.MAI 2021



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Kaerakliipuder Moos/või	Kana apelsinikastmes, kartulipüree, makaronid Tomati-kurgisalat punase sibulaga Porgandi-kaalikasalat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Paprika
TEISIPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Itaaliasupp kikerhernestega Panna cotta toormoosiga Leiva- ja sepikualik, või Piim, keefir, maitsevesi Pirn
KOLMAPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Koorene tatrapada veiselihaga Vinegrett, hiinakapsa-paprika salat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Kurk
NELJAPÄEV	Kaera- riisihelbepuder Moos/või	Kana-klimbisupp Kohupiimakreem kissseliga Leiva- ja sepikualik, või Piim, keefir, maitsevesi Õun
REEDE	Tatrahelbepuder Moos/või	Kodune kotelet, keedetud kartul, riis Piima-koorekaste Coleslaw salat, peedisalat Leiva- ja sepikualik Piim, keefir, maitsevesi Lillkapsas



**HEAD ISU!**

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

10.- 14.05.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
<b>Esmaspäev</b> <b>10.05.2021</b>	Kana apelsinikastmes	150g	369Kcal	27.68g	20.29g	9.81g
	Kartulipüree	75g	68Kcal	1.58g	1.56g	11.84g
	Makaronid	76g	110Kcal	2.72g	2.96g	18.37g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g
	Tomati-kurgisalat punase sibulaga	50g	10Kcal	0.09g	0.4g	1.9g
	Porgandi-kaalikasalat	51g	18Kcal	0.11g	0.52g	3.63g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Keefir 2,5%	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.25g
	Piim 2,5%	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Paprika	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.41g
	Kokku	790g	809Kcal	39.15g	37.51g	76.93g
<b>Teisipäev</b> <b>11.05.2021</b>	Itaalia supp kikerhernestega	300g	143Kcal	3.09g	7.16g	21.1g
	Panna cotta	150g	204Kcal	16.64g	3.93g	9.5g
	Toormoos	30g	19Kcal	0.17g	0.26g	4.14g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Või	5g	36Kcal	4g	0.03g	0.03g
	Keefir 2,5%	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.25g
	Piim 2,5%	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Pirn	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	Kokku	865g	650Kcal	30.93g	22.14g	70.18g
<b>Kolmapäev</b> <b>12.05.2021</b>	Koorene tatrapada veiselihaga	251g	360Kcal	12.63g	23.06g	38.44g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g
	Vinegrett	50g	29Kcal	1.54g	0.6g	3.18g
	Hiinakapsa-paprika salat	50g	40Kcal	2.93g	0.39g	2.98g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Keefir 2,5%	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.25g
	Piim 2,5%	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Kurgiams	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Kokku	739g	646Kcal	23.97g	35.53g	72.07g
<b>Neljapäev</b> <b>13.05.2021</b>	Kana-klimbisupp	300g	217Kcal	5.53g	15.97g	25.76g
	Kohupiimakreem	100g	116Kcal	2.5g	7.4g	16g
	Kissell	100g	68Kcal	0g	0.06g	17.05g
	Leiva- ja sepikualik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Või	5g	36Kcal	4g	0.03g	0.03g
	Keefir 2,5%	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.25g
	Piim 2,5%	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Õun	100g	44Kcal	0.36g	0.26g	9.9g
	Kokku	889g	683Kcal	19.13g	34.38g	93.55g

10.- 14.05.2021	Lõunasöök					
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
<b>Reede</b> <b>14.05.2021</b>	Kodune kotlet	100g	244Kcal	16.98g	16.02g	6.72g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.83g
	Riis keedetud	76g	79Kcal	0.23g	1.51g	17.78g
	Piima-koorekaste	50g	46Kcal	2.86g	1.44g	3.53g
	Coleslaw salat	50g	33Kcal	1.91g	0.61g	3.43g
	Peedisalat	50g	16Kcal	0g	1.49g	2.49g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Keefir 2,5%	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.25g
	Piim 2,5%	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Lillkapsas	100g	30Kcal	0.4g	2.5g	4.1g
	<b>Kokku</b>	785g	707Kcal	29.2g	35.43g	75.69g