

# MENÜÜ

11.10-15.10 2021



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Kalakaste Riis/ahjukartul Hiinakapsa-puuviljasalat/peedi-küüslaugusalat Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir
TEISIPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kartuli-frikadellisupp Mannavaht piimaga Nuikapsas/kaalikas Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim
KOLMAPÄEV	Riisi-odrahelbepuder Moos/või	Pikkpoiss Keedukartul/tatar Piima-koorekaste Jääsalat, tomat, kurk, varsseller Leiva- ja sepikualik Melon Maitsevesi, taimetee, piim, keefir
NELJAPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Aedviljasupp kanaga Kodujuustu-vahukooremais vaarikatega Kurk/redis Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega Pärnkuskuss/spagetid Vitamiinisalat/nuikapsasalat Marjamahedik Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

## Lõunasöök

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 11.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalakaste</li> <li>• Maitseained</li> <li>• Kirju riis (täistera+tavaline)</li> <li>• Ahjukartul</li> <li>• Hiinakapsa-puuviljasalat</li> <li>• Peedi-küüslaugusalat</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Keefir 2,5% (PRIA)</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Oliivõli salatile</li> <li>• Seemned</li> <li>• Pirn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 4g</li> <li>• 75g</li> <li>• 75g</li> <li>• 50g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 125g</li> <li>• 125g</li> <li>• 1g</li> <li>• 1g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 190Kcal</li> <li>• 2Kcal</li> <li>• 78Kcal</li> <li>• 75Kcal</li> <li>• 25Kcal</li> <li>• 36Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 65Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 9Kcal</li> <li>• 7Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.78g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 0.22g</li> <li>• 1.51g</li> <li>• 0.12g</li> <li>• 1.95g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 0.95g</li> <li>• 0.66g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14.55g</li> <li>• 0.28g</li> <li>• 1.48g</li> <li>• 1.31g</li> <li>• 1.51g</li> <li>• 0.6g</li> <li>• 2.19g</li> <li>• 3.93g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.13g</li> <li>• 0.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.65g</li> <li>• 0g</li> <li>• 17.45g</li> <li>• 14g</li> <li>• 4.6g</li> <li>• 3.93g</li> <li>• 13.6g</li> <li>• 5.25g</li> <li>• 6g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 10.6g</li> </ul>
Teisipäev 12.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartuli-frikadellisupp</li> <li>• Maitseained</li> <li>• Või</li> <li>• Mannavaht 100</li> <li>• Piim 3,5% (PRIA)</li> <li>• Maitseroheline</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Maitsevesi</li> <li>• Nuikapsas</li> <li>• Kaalikas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 4g</li> <li>• 5g</li> <li>• 100g</li> <li>• 125g</li> <li>• 4g</li> <li>• 30g</li> <li>• 200g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 288Kcal</li> <li>• 2Kcal</li> <li>• 36Kcal</li> <li>• 130Kcal</li> <li>• 79Kcal</li> <li>• 1Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 2Kcal</li> <li>• 28Kcal</li> <li>• 35Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 4.01g</li> <li>• 0.14g</li> <li>• 4.38g</li> <li>• 0.02g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 0.2g</li> <li>• 0.24g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15.17g</li> <li>• 0.28g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 0.94g</li> <li>• 4g</li> <li>• 0.11g</li> <li>• 2.19g</li> <li>• 0.08g</li> <li>• 0.5g</li> <li>• 1.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25.39g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 31.17g</li> <li>• 5.82g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 13.6g</li> <li>• 0.35g</li> <li>• 6g</li> <li>• 7.01g</li> </ul>
Kolmapäev 13.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikkpoiss</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Maitseained</li> <li>• Tatar</li> <li>• Jääsalat, tomat, kurk, varsseller 100g</li> <li>• Piima-koorekaste</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Keefir 2,5% (PRIA)</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Taimetee</li> <li>• Melon</li> <li>• Oliivõli salatile</li> <li>• Seemned</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100g</li> <li>• 75g</li> <li>• 4g</li> <li>• 75g</li> <li>• 100g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 125g</li> <li>• 125g</li> <li>• 200g</li> <li>• 100g</li> <li>• 1g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 210Kcal</li> <li>• 57Kcal</li> <li>• 2Kcal</li> <li>• 92Kcal</li> <li>• 16Kcal</li> <li>• 47Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 65Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 26Kcal</li> <li>• 38Kcal</li> <li>• 9Kcal</li> <li>• 7Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13.01g</li> <li>• 0.07g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 1.12g</li> <li>• 0.16g</li> <li>• 2.97g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.95g</li> <li>• 0.66g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16.42g</li> <li>• 1.2g</li> <li>• 0.28g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 0.76g</li> <li>• 1.46g</li> <li>• 2.19g</li> <li>• 3.93g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 1g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.13g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.81g</li> <li>• 12.81g</li> <li>• 0g</li> <li>• 17.41g</li> <li>• 2.96g</li> <li>• 3.69g</li> <li>• 13.6g</li> <li>• 5.25g</li> <li>• 6g</li> <li>• 6.56g</li> <li>• 8.6g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.06g</li> </ul>
Neljapäev 14.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aedviljasupp kanaga</li> <li>• Maitseained</li> <li>• Kodujuustu-vahukooremais</li> <li>• Vaarikad</li> <li>• Või</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Kurgiamps</li> <li>• Redis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 4g</li> <li>• 130g</li> <li>• 30g</li> <li>• 5g</li> <li>• 30g</li> <li>• 125g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 159Kcal</li> <li>• 2Kcal</li> <li>• 341Kcal</li> <li>• 14Kcal</li> <li>• 36Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 14Kcal</li> <li>• 19Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.94g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 28.78g</li> <li>• 0.18g</li> <li>• 4.01g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 0.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.67g</li> <li>• 0.28g</li> <li>• 6.99g</li> <li>• 0.27g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 2.19g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 0.7g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17.62g</li> <li>• 0g</li> <li>• 13.43g</li> <li>• 2.86g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 13.6g</li> <li>• 6g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 3.5g</li> </ul>
Reede 15.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega</li> <li>• Keedetud spagetid</li> <li>• Pärlkuskuss</li> <li>• Maitseained</li> <li>• Vitamiinisalat</li> <li>• Nuikapsasalat</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Keefir 2,5% (PRIA)</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Oliivõli salatile</li> <li>• Seemned</li> <li>• Marjamahedik 150/200</li> <li>• Õun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 75g</li> <li>• 75g</li> <li>• 4g</li> <li>• 50g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 125g</li> <li>• 125g</li> <li>• 1g</li> <li>• 1g</li> <li>• 200g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 147Kcal</li> <li>• 107Kcal</li> <li>• 78Kcal</li> <li>• 2Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 14Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 65Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 9Kcal</li> <li>• 7Kcal</li> <li>• 120Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.54g</li> <li>• 2.48g</li> <li>• 2.21g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 2.03g</li> <li>• 0.1g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 0.95g</li> <li>• 0.66g</li> <li>• 0.78g</li> <li>• 0.36g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12.1g</li> <li>• 2.94g</li> <li>• 1.44g</li> <li>• 0.28g</li> <li>• 0.54g</li> <li>• 0.25g</li> <li>• 2.19g</li> <li>• 3.93g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.13g</li> <li>• 1.5g</li> <li>• 0.26g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14.38g</li> <li>• 18.25g</li> <li>• 13.01g</li> <li>• 0g</li> <li>• 3.34g</li> <li>• 3.06g</li> <li>• 13.6g</li> <li>• 5.25g</li> <li>• 6g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 26.81g</li> <li>• 9.9g</li> </ul>