

MENÜÜ

18.10-22.10 2021



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Hakklihakaste Tatar/riis Värskekapsa-maisi-paprikasalat/ahjuköögiviljad Tomat/lillkapsas Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim
TEISIPÄEV	Mannapuder Moos/või	Brokkolipüreesupp sepikukrutoonide ja seemnetega Kakaovaht marjadega Pirn Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim
KOLMAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Koorene lõhepasta Peedi-küüslaugusalat/jääsalat rukola ja tomatiga Tervisesmuuti Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim
NELJAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Kana-klimbisupp Kissell vahukoorega Nuikapsas/paprika Leiva- ja sepikualik, või/hummus Maitsevesi, piim
REEDE	Riisihelbepuder Moos/või	Stroogonov Ahjukartul/makaronid Porgandi-õunasalat/värskekurgisalat Apelsin Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim



HEAD ISU! :) 

teenused@elva.ee

Lõunasöök

	Retsept	Kaal	Energia		Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 18.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> Hakklihakaste Tatar Riis keedetud Maitseained Ahjuköögiviljad 130/170 1 Värskekapsa-maisi-paprikasalat Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi Piim 2,5% (PRIA) Tomat Lillkapsas 	<ul style="list-style-type: none"> 150g 75g 75g 4g 75g 50g 30g 200g 125g 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 268Kcal 92Kcal 78Kcal 2Kcal 48Kcal 56Kcal 66Kcal 2Kcal 69Kcal 19Kcal 30Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 19.16g 1.12g 0.22g 0.1g 1.39g 3.94g 0.37g 0.03g 3.13g 0.21g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 15.06g 3.18g 1.48g 0.28g 2.03g 0.65g 2.19g 0.08g 4.25g 0.7g 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> 8.84g 17.41g 17.45g 0g 6.72g 4.41g 13.6g 0.35g 6g 3.7g 4.1g 	
Teisipäev 19.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolipüreesupp Sepikukrutoonid Kakaovaht 100/150 1 Marjad Seemned Leiva- ja sepikuvalik Või Maitsevesi Piim 2,5% (PRIA) Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 5g 150g 30g 1g 30g 5g 200g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 237Kcal 11Kcal 396Kcal 14Kcal 7Kcal 66Kcal 36Kcal 2Kcal 69Kcal 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 13.47g 0.08g 34.6g 0.18g 0.66g 0.37g 4.01g 0.03g 3.13g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 7.78g 0.4g 7.82g 0.27g 0.13g 2.19g 0.03g 0.08g 4.25g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 21.06g 2.26g 13.26g 2.86g 0.06g 13.6g 0.03g 0.35g 6g 10.6g 	
Kolmapäev 20.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> Koorene lõhepasta Peedi-küüslaugusalat Maitseained Jääsalat rukola ja tomatiga Tervisesmuuti 150/200g Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi Piim 2,5% (PRIA) Õun 	<ul style="list-style-type: none"> 250g 50g 4g 50g 200g 30g 200g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 421Kcal 36Kcal 2Kcal 18Kcal 101Kcal 66Kcal 2Kcal 69Kcal 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 19.99g 1.95g 0.1g 1.07g 4.26g 0.37g 0.03g 3.13g 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> 20.41g 0.6g 0.28g 0.49g 1.37g 2.19g 0.08g 4.25g 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> 39.81g 3.93g 0g 1.51g 14.2g 13.6g 0.35g 6g 9.9g 	
Neljapäev 21.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> Kana-klimbisupp Kissell kuivatatud puuviljadest Vahukoor Leiva- ja sepikuvalik Hummus 1 20/20 Või Maitsevesi Maitseained Maitseroheline Piim 2,5% (PRIA) Nuikapsas Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 150g 30g 30g 20g 5g 200g 4g 4g 125g 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 218Kcal 124Kcal 103Kcal 66Kcal 26Kcal 36Kcal 2Kcal 2Kcal 1Kcal 69Kcal 28Kcal 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 5.77g 0.06g 9.44g 0.37g 0.87g 4.01g 0.03g 0.1g 0.02g 3.13g 0.2g 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 15.95g 0.4g 0.59g 2.19g 1.52g 0.03g 0.08g 0.28g 0.11g 4.25g 0.5g 1g 	<ul style="list-style-type: none"> 25.46g 30.46g 3.91g 13.6g 3.08g 0.03g 0.35g 0g 0.15g 6g 6g 6.41g 	
Reede 22.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> Stroogonov loomaliha 1 130/150 Ahjukartul Keedetud makaronid Maitseained Porgandi-õunasalat mahlaga Värskekurgisalat Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi Piim 2,5% (PRIA) Apelsin 	<ul style="list-style-type: none"> 149g 75g 75g 4g 50g 50g 30g 200g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 215Kcal 75Kcal 107Kcal 2Kcal 24Kcal 7Kcal 66Kcal 2Kcal 69Kcal 46Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 12.36g 1.51g 2.48g 0.1g 0.13g 0.05g 0.37g 0.03g 3.13g 0.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 17.94g 1.31g 2.94g 0.28g 0.37g 0.35g 2.19g 0.08g 4.25g 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 8.11g 14g 18.25g 0g 5.37g 1.25g 13.6g 0.35g 6g 10.2g 	