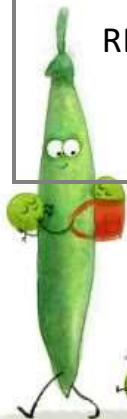


# MENÜÜ



06.12-10.12 2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Koorene kanapasta Lehtsalat/redis/mais/kaalikas Kamasmuuti Banaan Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir
TEISIPÄEV	Mannapuder Moos/või	Köögiviljasupp kikerhernestega Riisipuding toormoosiga Õun/hurmaa Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim, keefir
KOLMAPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Pikkpoiss Tatar/keedukartul Soe kaste Köögivilja-õunasalat/rukola-tomatisalat Mandarin Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir
NELJAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kalaseljanka Hapukoor Kohupiimakreem kisselliga Pirn Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim, keefir
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Guljašš Ahjukartul/riis Rootsi köögiviljasalat/hapukurgisalat Marjamahedik Kiivi/apelsin Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

## Lõunasöök

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 06.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta kanaga koorekastmes</li> <li>• Lehtsalat, redis, mais, kaalikas 100g</li> <li>• Kamasmuuti</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Keefir 3,8% (PRIA)</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g</li> <li>• 100g</li> <li>• 200g</li> <li>• 30g</li> <li>• 125g</li> <li>• 125g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 408Kcal</li> <li>• 34Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 82Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 88Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.41g</li> <li>• 0.23g</li> <li>• 3.7g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 5g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 0.48g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20.09g</li> <li>• 1.04g</li> <li>• 6.46g</li> <li>• 2.18g</li> <li>• 4g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40.45g</li> <li>• 6.94g</li> <li>• 22.9g</li> <li>• 13.56g</li> <li>• 5.13g</li> <li>• 6g</li> <li>• 20g</li> </ul>
Teisipäev 07.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Köögiviljasupp kikerhernestega</li> <li>• Riisipuding 100</li> <li>• Toormoos</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Või</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Õun</li> <li>• Hurmaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 100g</li> <li>• 20g</li> <li>• 30g</li> <li>• 5g</li> <li>• 125g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 81Kcal</li> <li>• 181Kcal</li> <li>• 9Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 36Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 44Kcal</li> <li>• 77Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.32g</li> <li>• 8.91g</li> <li>• 0.12g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 4g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 0.36g</li> <li>• 0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.86g</li> <li>• 3.88g</li> <li>• 0.18g</li> <li>• 2.18g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 0.26g</li> <li>• 0.58g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.93g</li> <li>• 21.4g</li> <li>• 1.9g</li> <li>• 13.56g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 6g</li> <li>• 9.9g</li> <li>• 18.59g</li> </ul>
Kolmapäev 08.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikkpoiss</li> <li>• Tatar</li> <li>• Keedetud kartul</li> <li>• Piima-koorekaste</li> <li>• Köögivilja-õunasalat</li> <li>• Rukola-tomatsalat</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Keefir 3,8% (PRIA)</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Mandariin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100g</li> <li>• 75g</li> <li>• 75g</li> <li>• 50g</li> <li>• 50g</li> <li>• 50g</li> <li>• 125g</li> <li>• 125g</li> <li>• 30g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 210Kcal</li> <li>• 93Kcal</li> <li>• 57Kcal</li> <li>• 47Kcal</li> <li>• 28Kcal</li> <li>• 24Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 82Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 45Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12.98g</li> <li>• 1.14g</li> <li>• 0.08g</li> <li>• 3.02g</li> <li>• 1.39g</li> <li>• 1.68g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 5g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 0.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16.38g</li> <li>• 3.18g</li> <li>• 1.2g</li> <li>• 1.45g</li> <li>• 0.48g</li> <li>• 0.64g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 4g</li> <li>• 2.18g</li> <li>• 0.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.85g</li> <li>• 17.41g</li> <li>• 12.83g</li> <li>• 3.61g</li> <li>• 3.28g</li> <li>• 1.56g</li> <li>• 6g</li> <li>• 5.13g</li> <li>• 13.56g</li> <li>• 10.2g</li> </ul>
Neljapäev 09.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalaseljanka</li> <li>• Hapukoor 20%</li> <li>• Kohupiimakreem 130</li> <li>• Kissell 100</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Munavõi 10g</li> <li>• Pirn</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g</li> <li>• 20g</li> <li>• 130g</li> <li>• 100g</li> <li>• 30g</li> <li>• 10g</li> <li>• 100g</li> <li>• 125g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200Kcal</li> <li>• 42Kcal</li> <li>• 151Kcal</li> <li>• 68Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 47Kcal</li> <li>• 48Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8g</li> <li>• 4g</li> <li>• 3.25g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 5g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 3.13g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.95g</li> <li>• 0.66g</li> <li>• 9.62g</li> <li>• 0.06g</li> <li>• 2.18g</li> <li>• 0.55g</li> <li>• 0.4g</li> <li>• 4.25g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.06g</li> <li>• 0.76g</li> <li>• 20.8g</li> <li>• 17.05g</li> <li>• 13.56g</li> <li>• 0.03g</li> <li>• 10.6g</li> <li>• 6g</li> </ul>
Reede 10.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sealihaguljašš tomatipastaga</li> <li>• Ahjukartul</li> <li>• Metsik riis</li> <li>• Rootsi köögiviljasalat</li> <li>• Hapukurgisalat</li> <li>• Leiva- ja sepikuvalik</li> <li>• Marjamahedik 150/200</li> <li>• Piim 2,5% (PRIA)</li> <li>• Keefir 3,8% (PRIA)</li> <li>• Kiivi</li> <li>• Apelsin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g</li> <li>• 75g</li> <li>• 75g</li> <li>• 50g</li> <li>• 50g</li> <li>• 30g</li> <li>• 200g</li> <li>• 125g</li> <li>• 125g</li> <li>• 100g</li> <li>• 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250Kcal</li> <li>• 75Kcal</li> <li>• 78Kcal</li> <li>• 47Kcal</li> <li>• 13Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 112Kcal</li> <li>• 69Kcal</li> <li>• 82Kcal</li> <li>• 66Kcal</li> <li>• 46Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17.34g</li> <li>• 1.58g</li> <li>• 0.23g</li> <li>• 2.66g</li> <li>• 0.15g</li> <li>• 0.37g</li> <li>• 0.78g</li> <li>• 3.13g</li> <li>• 5g</li> <li>• 0.6g</li> <li>• 0.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14.32g</li> <li>• 1.31g</li> <li>• 1.49g</li> <li>• 0.64g</li> <li>• 0.45g</li> <li>• 2.18g</li> <li>• 1.45g</li> <li>• 4.25g</li> <li>• 4g</li> <li>• 1g</li> <li>• 1.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.25g</li> <li>• 13.98g</li> <li>• 17.51g</li> <li>• 5.22g</li> <li>• 2.4g</li> <li>• 13.56g</li> <li>• 24.75g</li> <li>• 6g</li> <li>• 5.13g</li> <li>• 14.2g</li> <li>• 10.2g</li> </ul>