

MENÜÜ

17.01-21.01 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Kaerakliipuder Moos/või	Kalafilee Keedukartul/kuskuss Külm kaste ürtidega Punasekapsa-porgandisalat majoneesiga/põngerjate salat Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir
TEISIPÄEV	Riisipuder Moos/või	Hakklihasupp Leivavaht piimaga Kaalikas/paprika Leiva- ja sepikualik, või Taimetee, maitsevesi, piim, keefir
KOLMAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kalkuniliha mangokastmes Riis/tatar Jääsalat redise ja kurgiga/värskekapsa-tillisalat Mandarin Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir
NELJAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Tomatine kanasupp Mahlakissell vahukoorega Kurk/kapsas Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim, keefir
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Bolognese kaste hakksoja ja ubadega Makaronid/keedukartul Hiinakapsa-paprikasalat/kodujuustu-aedviljakaste Banaan Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

Lõunasöök

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 17.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Kalafilee(keskmiselt) • Keedetud kartul • Kuskuss • Külüm kaste ürtidega • Punasekapsa-porgandisalat majoneesiga • Põngerjate salat • Leiva- ja sepikualik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Öun 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g • 75g • 75g • 50g • 50g • 50g • 30g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 129Kcal • 57Kcal • 79Kcal • 66Kcal • 43Kcal • 43Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.63g • 0.08g • 2.3g • 5.49g • 3.03g • 2.11g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 19.62g • 1.2g • 1.44g • 1.4g • 0.65g • 0.59g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> • 0g • 12.83g • 13.03g • 2.67g • 3.36g • 5.37g • 13.56g • 6g • 5.25g • 9.9g
Teisipäev 18.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Hakklihasupp • Leivavaht 100 • Leiva- ja sepikualik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Taimetee • Kaalikas • Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 100g • 30g • 5g • 125g • 125g • 200g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 213Kcal • 144Kcal • 66Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 26Kcal • 35Kcal • 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.07g • 0.35g • 0.37g • 4g • 3.13g • 3.13g • 0g • 0.24g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.32g • 2.26g • 2.18g • 0.03g • 4.25g • 3.93g • 0.03g • 1.1g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 17.06g • 32.84g • 13.56g • 0.03g • 6g • 5.25g • 6.46g • 6.99g • 6.4g
Kolmapäev 19.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Kalkuniliha mangokastmes • Riis keedetud • Tatar • Jääsalat redise ja kurgiga • Värskekapsa tillisalat • Leiva- ja sepikualik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Mandariin 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 75g • 75g • 50g • 50g • 30g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 161Kcal • 78Kcal • 93Kcal • 22Kcal • 55Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 45Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 7.19g • 0.23g • 1.14g • 1.58g • 3.61g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.3g • 1.49g • 3.18g • 0.5g • 0.51g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 0.6g 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.69g • 17.51g • 17.41g • 1.34g • 5.09g • 13.56g • 6g • 5.25g • 10.2g
Neljapäev 20.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatine kanasupp • Mahlakissell • Vahukoor • Leiva- ja sepikualik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Kurgiamps • Kapsas 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 150g • 30g • 30g • 5g • 125g • 125g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 175Kcal • 117Kcal • 103Kcal • 66Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 14Kcal • 28Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.56g • 0g • 9.45g • 0.37g • 4g • 3.13g • 3.13g • 0.1g • 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.52g • 0.06g • 0.59g • 2.18g • 0.03g • 4.25g • 3.93g • 0.7g • 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 20.34g • 29.07g • 3.81g • 13.56g • 0.03g • 6g • 5.25g • 2.5g • 5.4g
Reede 21.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega • Keedetud kartul • Keedetud makaronid • Hiinakapsa-paprika salat • Kodujuustu-aedviljakaste • Leiva- ja sepikualik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 75g • 75g • 50g • 50g • 30g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 146Kcal • 57Kcal • 108Kcal • 37Kcal • 45Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 88Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.44g • 0.08g • 2.58g • 2.57g • 2.85g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0.48g 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.05g • 1.2g • 2.94g • 0.39g • 3.27g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.37g • 12.83g • 18.24g • 2.98g • 1.62g • 13.56g • 6g • 5.25g • 20g