

MENÜÜ

24.01-28.01 2022



| | HOMMIKUSÖÖK | LÕUNASÖÖK |
|-----------|-------------------------------|--|
| ESMASPÄEV | Kaerahelbepuder Moos/või | Keedukartul/tatar Hakklihakaste Jääsalat rukola ja kurgiga/porgandi-apelsinialat Hurmaa/kiivi Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/tee/piim/keefir |
| TEISIPÄEV | Mannapuder Moos/või | Brokkolipüreesupp sepikukrutoonide ja seemnetega Kohupiimakreem moosiga Pirn/nuikapsas Leiva- ja sepikualik, või/munavõi Maitsevesi/piim |
| KOLMAPÄEV | Tatrahelbepuder Hapukoor | Kartulipüree/riis Paneeritud kala Tzatziki kaste Hiinakapsa-tomati-paprikasalat Marjasmuuti chia seemnetega Mandariin Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir |
| NELJAPÄEV | 7-viljahelbepuder Moos/või | Kartuli-frikadellisupp Karamellkissell keedisega Lillkapsas Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim/keefir |
| REEDE | Rukkihelbepuder Moos/või | Ühepajatoit kanalihaga Hapukurgisalat/peedisalat hapukoorega Kamajook Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/tee/piim/keefir |



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

Lõunasöök

| | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|-------------------------|--|---|---|--|---|--|
| Esmaspäev 24.01.2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Tatar • Hakklihakaste • Keedetud kartul • Leivavalik • Porgandi-apelsinisalat • Jääsalat rukola ja kurgiga • Sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Taimetee • Keefir 2,5% (PRIA) • Hurmaa • Kiivi | <ul style="list-style-type: none"> • 75g • 150g • 75g • 30g • 50g • 50g • 20g • 125g • 200g • 125g • 100g • 100g | <ul style="list-style-type: none"> • 93Kcal • 269Kcal • 57Kcal • 66Kcal • 19Kcal • 17Kcal • 45Kcal • 69Kcal • 13Kcal • 65Kcal • 77Kcal • 66Kcal | <ul style="list-style-type: none"> • 1.14g • 19.22g • 0.08g • 0.33g • 0.08g • 1.09g • 0.3g • 3.13g • 0g • 3.13g • 0g • 0.6g | <ul style="list-style-type: none"> • 3.18g • 15.12g • 1.2g • 2.1g • 0.49g • 0.49g • 1.58g • 4.25g • 0.01g • 3.93g • 0.58g • 1g | <ul style="list-style-type: none"> • 17.41g • 8.98g • 12.83g • 13.59g • 4.17g • 1.21g • 9g • 6g • 3.23g • 5.25g • 18.59g • 14.2g |
| Teisipäev 25.01.2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Brokkolipüreesupp • Sepikukrutoonid 20g • Kohupiimakreem 130 • Keedis • Leivavalik • Sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Munavõi 10g • Maitseroheline • Seemned • Nuikapsas (PRIA) • Pirn (PRIA) | <ul style="list-style-type: none"> • 300g • 20g • 130g • 20g • 30g • 20g • 125g • 125g • 10g • 4g • 5g • 100g • 100g | <ul style="list-style-type: none"> • 236Kcal • 45Kcal • 123Kcal • 34Kcal • 66Kcal • 45Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 47Kcal • 1Kcal • 35Kcal • 28Kcal • 48Kcal | <ul style="list-style-type: none"> • 13.38g • 0.3g • 5.2g • 0g • 0.33g • 0.3g • 3.13g • 3.13g • 5.04g • 0.02g • 3.45g • 0.2g • 0.4g | <ul style="list-style-type: none"> • 7.75g • 1.58g • 13.26g • 0.06g • 2.1g • 1.58g • 4.25g • 3.93g • 0.5g • 0.11g • 0.7g • 0.5g • 0.4g | <ul style="list-style-type: none"> • 21.08g • 9g • 5.72g • 8.44g • 13.59g • 9g • 6g • 5.25g • 0.04g • 0.15g • 0.3g • 6g • 10.6g |
| Kolmapäev 26.01.2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Riis keedetud • Paneeritud kala juustukastmega • Kartulipüree • Hiinakapsa-tomati-paprika-porgand (eraldi) • Tzatziki kaste • Marjasmuuti chia seemnetega • Leivavalik • Sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Mandariin | <ul style="list-style-type: none"> • 75g • 100g • 75g • 100g • 50g • 200g • 30g • 20g • 125g • 125g • 100g • 100g | <ul style="list-style-type: none"> • 78Kcal • 273Kcal • 67Kcal • 28Kcal • 21Kcal • 150Kcal • 66Kcal • 45Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 45Kcal | <ul style="list-style-type: none"> • 0.23g • 15.25g • 1.44g • 0.24g • 0.77g • 5.62g • 0.33g • 0.3g • 3.13g • 3.13g • 0.2g | <ul style="list-style-type: none"> • 1.49g • 10g • 1.56g • 0.77g • 1.35g • 6.08g • 2.1g • 1.58g • 4.25g • 3.93g • 0.6g | <ul style="list-style-type: none"> • 17.51g • 24g • 11.88g • 5.69g • 2.15g • 18.83g • 13.59g • 9g • 6g • 5.25g • 10.2g |
| Neljapäev 27.01.2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Kartuli-frikadellisupp • Karamellkissell • Moos • Leivavalik • Sepikuvalik • Või • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Lillkapsas (PRIA) • Bataat | <ul style="list-style-type: none"> • 300g • 150g • 30g • 30g • 20g • 5g • 125g • 125g • 100g • 100g | <ul style="list-style-type: none"> • 286Kcal • 166Kcal • 51Kcal • 66Kcal • 45Kcal • 36Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 30Kcal • 121Kcal | <ul style="list-style-type: none"> • 13.8g • 3.19g • 0g • 0.33g • 0.3g • 4g • 3.13g • 3.13g • 0.4g • 0.6g | <ul style="list-style-type: none"> • 14.92g • 4.44g • 0.09g • 2.1g • 1.58g • 0.03g • 4.25g • 3.93g • 2.5g • 1.6g | <ul style="list-style-type: none"> • 25.41g • 29.89g • 12.66g • 13.59g • 9g • 0.03g • 6g • 5.25g • 4.1g • 27.2g |
| Reede 28.01.2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Ühepajatoit kanalihaga • Hapukurgisalat • Peedisalat hapukoorega • Kamajook • Leivavalik • Sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Õun (PRIA) • Taimetee | <ul style="list-style-type: none"> • 251g • 50g • 50g • 200g • 30g • 20g • 125g • 125g • 100g • 200g | <ul style="list-style-type: none"> • 159Kcal • 13Kcal • 25Kcal • 223Kcal • 66Kcal • 45Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 44Kcal • 13Kcal | <ul style="list-style-type: none"> • 1.64g • 0.15g • 1.01g • 4.43g • 0.33g • 0.3g • 3.13g • 3.13g • 0.36g • 0g | <ul style="list-style-type: none"> • 16.21g • 0.45g • 0.67g • 8.9g • 2.1g • 1.58g • 4.25g • 3.93g • 0.2g • 0.01g | <ul style="list-style-type: none"> • 19.92g • 2.4g • 3.32g • 36.94g • 13.59g • 9g • 6g • 5.25g • 9.9g • 3.23g |