

MENÜÜ

31.01-04.02 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Hakklihakaste porgandiga Keedukartul/makaronid Kõrvitsasalat/kirju kapsasalat Apelsin Leiva- ja sepikualik Mesinike tee/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Köögiviljasupp kikerhernestega Marjatarretis vahukoorega Paprika/porgand Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Tatrarroog veiselihaga Külm kaste ürtidega Tomati-kurgisalat hapukoorega/porgandi-õunasalat Marjasmuuti chia seemnetega Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Koorene lõhesupp Rukkijahuvaht piimaga Melon Leiva- ja sepikualik, või/herne-päevalilleseemnepesto Maitsevesi/piim/keefir
REEDE	Hirsihelbepuder Moos/või	Sealihaguljašš Ahjukartul/riis Hiinakapsa-paprika salat/porgandi-kapsasalat hapukoorega Mandariin Leiva- ja sepikualik Tee/maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmapäev 31.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Hakklihakaste porgandiga Keedetud makaronid Keedetud kartul Kõrvitsasalat Kirju kapsasalat Leivavalik Sepikuvalik Piim 3,5% (PRIA) Mesinike tee Keefir 2,5% (PRIA) Apelsin 	<ul style="list-style-type: none"> 150g 75g 75g 50g 50g 30g 20g 125g 200g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 217Kcal 108Kcal 57Kcal 73Kcal 55Kcal 66Kcal 45Kcal 79Kcal 13Kcal 65Kcal 46Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 13.96g 2.58g 0.08g 0.05g 3.61g 0.33g 0.3g 4.38g 0g 3.13g 0.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 13.17g 2.94g 1.2g 0.35g 0.51g 2.1g 1.58g 4g 0.01g 3.93g 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 9.65g 18.24g 12.83g 17.75g 5.1g 13.59g 9g 5.81g 3.23g 5.25g 10.2g
Teisipäev 01.02.2022	<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljasupp kikerhernestega Marjatarretis Vahukoor Või Leivavalik Sepikuvalik Piim 3,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Paprika Porgand 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 150g 30g 5g 30g 20g 125g 125g 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 97Kcal 126Kcal 103Kcal 36Kcal 66Kcal 45Kcal 79Kcal 65Kcal 31Kcal 35Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 3.84g 0.25g 9.45g 4g 0.33g 0.3g 4.38g 3.13g 0.2g 0.24g 	<ul style="list-style-type: none"> 2.42g 0.54g 0.59g 0.03g 2.1g 1.58g 4g 3.93g 1g 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 13.2g 30.4g 3.81g 0.03g 13.59g 9g 5.81g 5.25g 6.4g 6.99g
Kolmapäev 02.02.2022	<ul style="list-style-type: none"> Tatrarooq veiselihaga Külm kaste ürtidega Tomati-kurgisalat hapukoorega Porgandi-õunasalat mahlaga Marjasmuuti chia seemnetega Leivavalik Sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> 250g 50g 50g 50g 200g 30g 20g 125g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 287Kcal 66Kcal 18Kcal 24Kcal 150Kcal 66Kcal 45Kcal 69Kcal 65Kcal 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 9.87g 5.49g 1.07g 0.13g 5.62g 0.33g 0.3g 3.13g 3.13g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 20.98g 1.4g 0.48g 0.37g 6.08g 2.1g 1.58g 4.25g 3.93g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 28.58g 2.67g 1.59g 5.43g 18.83g 13.59g 9g 6g 5.25g 10.6g
Neljapäev 03.02.2022	<ul style="list-style-type: none"> Koorene lõhesupp Leivavalik Sepikuvalik Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g Piim 2,5% (PRIA) Või Rukkijahuvaht 100 Keefir 2,5% (PRIA) Melon 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 30g 20g 10g 125g 5g 100g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 267Kcal 66Kcal 45Kcal 34Kcal 69Kcal 36Kcal 90Kcal 65Kcal 38Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 16.46g 0.33g 0.3g 2.91g 3.13g 4g 0.35g 3.13g 0g 	<ul style="list-style-type: none"> 11.11g 2.1g 1.58g 1.1g 4.25g 0.03g 1.31g 3.93g 1g 	<ul style="list-style-type: none"> 18.7g 13.59g 9g 0.82g 6g 0.03g 20.35g 5.25g 8.61g
Reede 04.02.2022	<ul style="list-style-type: none"> Sealihaguljašš Ahjukartul Riis keedetud Hiinakapsa-paprika salat Porgandi-kapsasalat hapukoorega Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Sepikuvalik Leivavalik Maitseained Tee Mandariin 	<ul style="list-style-type: none"> 150g 75g 75g 50g 50g 125g 125g 20g 30g 4g 200g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 258Kcal 75Kcal 78Kcal 37Kcal 30Kcal 69Kcal 65Kcal 45Kcal 66Kcal 2Kcal 68Kcal 45Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 18.39g 1.58g 0.23g 2.57g 1.56g 3.13g 3.13g 0.3g 0.33g 0.1g 0g 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 14.42g 1.31g 1.49g 0.39g 0.72g 4.25g 3.93g 1.58g 2.1g 0.28g 0g 0.6g 	<ul style="list-style-type: none"> 8.65g 13.98g 17.51g 2.98g 3.25g 6g 5.25g 9g 13.59g 0g 16.98g 10.19g