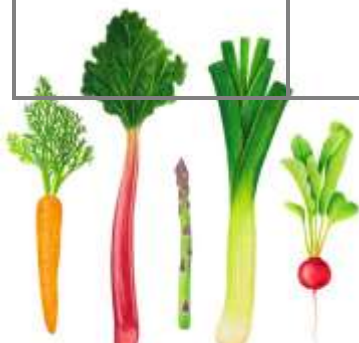


MENÜÜ

10.01-14.01 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Koorene kanapasta Hiinakapsa-värskekurgisalat/porgandi-ananassisalat Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir, taimetee
TEISIPÄEV	Mannapuder Moos/või	Peedisupp lihata Hapukoor Kodujuustu-vahukooremais marjadega Nuikapsas/paprika Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim, keefir
KOLMAPÄEV	Kaera-riisihelbepuder Moos/või	Hakklihavorm juustuga Keedukartul/tatar Piimakaste Tomati-kurgisalat/vitamiinisalat Mandariinid Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir, taimetee
NELJAPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Kõrvitsa kala-püreesupp sepikukrutoonidega Jogurttarretis toormoosi ja marjadega Lillkapsas/porgand Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi, piim, keefir
REEDE	Odrahelbepuder Moos/või	Sealihastroogonov Kartuli-porgandipüree/riis Punapeedisalat/kaalikasalat Pirn Ploomimaitseline piim Leiva- ja sepikualik Maitsevesi, piim, keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

Lõunasöök

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 10.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Pasta kanaga koorekastmes Hiinakapsa-värskekurgisalat Porgandi-ananassisalat Leivavalik Sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Õun 	<ul style="list-style-type: none"> 250g 50g 50g 30g 20g 125g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 408Kcal 30Kcal 25Kcal 66Kcal 45Kcal 69Kcal 65Kcal 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 18.41g 2.3g 0.09g 0.33g 0.3g 3.13g 3.13g 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> 20.09g 0.33g 0.42g 2.1g 1.58g 4.25g 3.93g 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> 40.45g 2.05g 5.63g 13.59g 9g 6g 5.25g 9.9g
Teisipäev 11.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Peedisupp lihata (kikerhernes kuivatatud) Hapukoor Kodujuustu-vahukooremais Marjad 20g Sepikuvalik Leivavalik Keefir 2,5% (PRIA) Piim 2,5% (PRIA) Nuikapsas Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> 300g 5g 130g 20g 20g 30g 125g 125g 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 127Kcal 10Kcal 340Kcal 9Kcal 45Kcal 66Kcal 65Kcal 69Kcal 28Kcal 31Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 2.59g 1g 28.76g 0.12g 0.3g 0.33g 3.13g 3.13g 0.2g 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 2.93g 0.17g 6.99g 0.18g 1.58g 2.1g 3.93g 4.25g 0.5g 1g 	<ul style="list-style-type: none"> 22.89g 0.19g 13.39g 1.9g 9g 13.59g 5.25g 6g 6g 6.4g
Kolmapäev 12.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Hakklihavorm juustuga Keedetud kartul Tatar Piimakaste Tomati-kurgisalat õlikastmega Vitamiinisalat Leivavalik Sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Mandariin 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 75g 75g 50g 50g 50g 30g 20g 125g 125g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 216Kcal 57Kcal 93Kcal 44Kcal 26Kcal 35Kcal 66Kcal 45Kcal 69Kcal 65Kcal 45Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 13.56g 0.08g 1.14g 2.92g 2.07g 2.12g 0.33g 0.3g 3.13g 3.13g 0.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 17g 1.2g 3.18g 1.2g 0.34g 0.54g 2.1g 1.58g 4.25g 3.93g 0.6g 	<ul style="list-style-type: none"> 6.39g 12.83g 17.41g 3.16g 1.5g 3.34g 13.59g 9g 6g 5.25g 10.2g
Neljapäev 13.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Kala-püreesupp kõrvitsaga Sepikukrutoonid Jogurtitarretis Toormoos 30g Marjad Leivavalik Sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Lillkapsas Porgand 	<ul style="list-style-type: none"> 301g 5g 150g 30g 30g 30g 20g 125g 125g 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 220Kcal 11Kcal 138Kcal 19Kcal 14Kcal 66Kcal 45Kcal 69Kcal 65Kcal 30Kcal 35Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 9.82g 0.08g 2.67g 0.17g 0.18g 0.33g 0.3g 3.13g 3.13g 0.4g 0.24g 	<ul style="list-style-type: none"> 13.82g 0.4g 4.38g 0.26g 0.27g 2.1g 1.58g 4.25g 3.93g 2.5g 1.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 19.03g 2.25g 24.2g 4.21g 2.85g 13.59g 9g 6g 5.25g 4.1g 6.99g
Reede 14.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> Sealihastroogonov Kartuli-porgandipüree Riis keedetud Punapeedisalat Kaalikasalat Leivavalik Sepikuvalik Piim 2,5% (PRIA) Keefir 2,5% (PRIA) Ploomimaitseteline piim Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> 150g 75g 75g 50g 50g 30g 20g 125g 125g 200g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 212Kcal 59Kcal 78Kcal 30Kcal 26Kcal 66Kcal 45Kcal 69Kcal 65Kcal 163Kcal 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 14.57g 0.98g 0.23g 0.11g 0.11g 0.33g 0.3g 3.13g 3.13g 4.5g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 10.77g 1.45g 1.49g 0.51g 0.52g 2.1g 1.58g 4.25g 3.93g 6.14g 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 9.5g 10.97g 17.51g 6.76g 5.84g 13.59g 9g 6g 5.25g 24.44g 10.6g