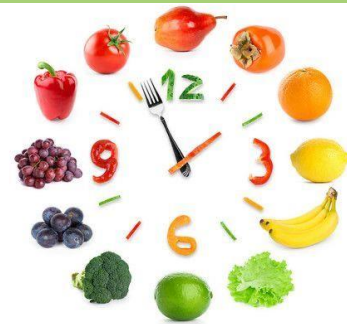


MENÜÜ

11.09-15.09 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Värskekapsa-hakklihahautis Keedukartul/tatar Tomat/kurk/idud kaunviljadest Nektariin/pirn Leiva- ja sepikualik Marjamahedik/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Pasta <i>canaga</i> koorekastmes Porgandi-suvikõrvitsasalat/hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Mannapuder Moos/või	Kalkuniliha mangokastmes Riis/kuskuss Värskekapsa-tomati-värskekurgisalat/peedi-õunasalat Melon Leiva- ja sepikualik Kama/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Kala-riisisupp kartuliga Maitseroheline Kohupiimavaht kakao ja marjadega Kurk/lillkapsas Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim/keefir
REEDE	Hirsihelbepuder Moos/või	Kotlet Keedukartul/tatar Piima-koorekaste Frillise salat/punapeet/porgand/marineeritud kurk Ploomid Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

ELVA
TEENUSED

EESTI
KOOLI-
TOIDU
LIIT
Estonian
School
Nutrition
Association

teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 11.09.23	Värskekapsa-hakklihahautis 1	250g	254Kcal	15.42g	4.87g	15.82g	10.51g	5.09g
	Keedetud kartul	75g	54Kcal	0.08g	0g	1.43g	11.63g	0.75g
	Tatar	75g	72Kcal	1.18g	0.5g	2.41g	12.97g	0g
	Tomat, kurk, idud 100	80g	14Kcal	0.13g	0g	0.68g	1.97g	0.86g
	Leiva- ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Nektariin_50g	50g	20Kcal	0.05g	0g	0.55g	3.92g	0.6g
	Marjamahedik 150/200	200g	96Kcal	0.85g	0.2g	1.35g	19.45g	2.74g
Kokku:	1085g	651Kcal	20.29g	7.09g	27.16g	82.62g	14.89g	
Teisipäev 12.09.23	Pasta Canaga koorekastmes (ilma seenteta)	250g	571Kcal	28.2g	14.95g	29.65g	48.41g	2.54g
	Porgandi-suvikõrvitsalat	40g	17Kcal	0.55g	0.08g	0.82g	1.78g	1g
	Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega	40g	27Kcal	2.1g	0.32g	0.64g	1.03g	0.57g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Leiva- ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.49g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	790g	812Kcal	35.34g	18.13g	38.73g	80.34g	9.09g
Kolmapäev 13.09.23	Kalkuniliha mangokastmes	150g	168Kcal	7.21g	2.47g	15.2g	9.87g	1.32g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.13g	0.23g
	Kuskuss	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.1g	20.45g	0.96g
	Peedi-õunasalat 1	40g	17Kcal	0.05g	0.01g	0.43g	3.24g	1.01g
	Värskekapsa-tomati-värskekurgisalat 1	40g	34Kcal	2.92g	0.41g	0.35g	1.26g	0.59g
	Kama	200g	170Kcal	5.06g	3.09g	8.93g	20.82g	2.79g
	Leiva- ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	965g	697Kcal	18.59g	7.53g	34.86g	92.56g	10.12g
Neljäpäev 14.09.23	Kala-riisisupp kartuliga (munata) 300g	250g	156Kcal	4.36g	0.73g	9.09g	19.55g	1.28g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	378Kcal	31.44g	20.23g	5.8g	17.27g	1.54g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leiva- ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g
	Kokku:	1099g	775Kcal	45.14g	26.51g	24.07g	64.02g	8.9g
Reede 15.09.23	Kotlet	100g	268Kcal	21.09g	8.29g	11.28g	8.21g	0g
	Keedetud kartul 75g	75g	54Kcal	0.08g	0g	1.43g	11.63g	0.75g
	Tatar	75g	72Kcal	1.18g	0.5g	2.41g	12.97g	0g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.19g	2.19g	1.43g	3.74g	0g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.24g	0.02g	1.2g	3.08g	1.73g
	Leiva- ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Ploomid	80g	40Kcal	0.48g	0.4g	0.56g	7.76g	1.28g
	Kokku:	840g	663Kcal	30.75g	14.18g	25.77g	67.8g	6.66g