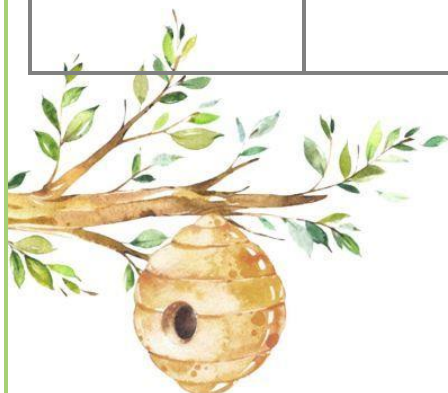


MENÜÜ

18.09-22.09 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Lihakaste Ahjukartul/makaronid Värskekapsa-maisi-paprikasalat/peedi-küüslaugusalat Porgand/pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kartuli-frikadellisupp Maitseroheline Mannavaht piimaga Nuikapsas/kurk Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Tatrarroog kanalihaga Rohelise sibula salat hapukoorega Põngerjate salat/marineeritud kurgisalat Õun/paprika Leiva- ja sepikualik Maasika-banaani-jogurtimahedik/maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	 Aedviljasupp lihata Maitseroheline Mango-keefiritarretis toormoos Kirsstomat/nektariin Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Punane kalakaste Keedukartul/riis Porgandi-õunasalat mahlaga/tomat/kurk Ploom Leiva- ja sepikualik Marjasmuuti/maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

 ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

 EESTI
KOOLI-
TOIDU
LIIT
Estonian
School
Nutrition
Association

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 18.09.23	Lihakaste	150g	207Kcal	13.82g	5.83g	11.65g	8.55g	0.65g
	Ahjukartul	75g	74Kcal	1.68g	0.23g	1.55g	12.68g	0.82g
	Keedetud makaronid	75g	110Kcal	2.27g	0.39g	3.22g	18.84g	0.89g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat	40g	44Kcal	3.12g	0.46g	0.79g	2.75g	1.07g
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega	40g	24Kcal	0.9g	0.58g	0.98g	2.3g	1.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Porgand PRIA 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Pirn PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
Kokku:	860g	657Kcal	26.38g	10.27g	26.1g	73.43g	10.89g	
Teisipäev 19.09.23	Kartuli-frikadellisupp 1	250g	235Kcal	14.29g	5.21g	7.88g	17.88g	1.73g
	Mannavaht 100	100g	109Kcal	0.11g	0.02g	1.03g	25.89g	0.28g
	Piim	100g	58Kcal	2.6g	1.9g	3.3g	5.3g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	864g	573Kcal	23.8g	11.34g	17.71g	69.13g	6.16g
Kolmapäev 20.09.23	Tatraroo kanalihaga 1	250g	326Kcal	8.25g	1.34g	23.66g	38.92g	0.94g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	84Kcal	7.63g	5.4g	1.58g	2.02g	0.32g
	Põngerjate salat 1	40g	33Kcal	1.74g	0.26g	0.63g	3.39g	0.55g
	Marineeritud kurgisalat 50g	40g	8Kcal	0.16g	0g	0.36g	1.04g	0.6g
	Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200g	150g	100Kcal	1.71g	0.75g	2.52g	17.67g	2.02g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Paprika PRIA 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
Kokku:	935g	706Kcal	22.17g	9.32g	34.17g	87.81g	9.58g	
Neljäpäev 21.09.23	Aedviljasupp lihata	250g	110Kcal	4.07g	0.56g	2.81g	13.73g	3.48g
	Mango-keefirarretis	150g	136Kcal	2g	1.26g	7.16g	22.29g	0g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.86g	1.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Munavõi 20g	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.14g	0.11g	0g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Nektariin	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g
Kokku:	935g	542Kcal	19.65g	9.99g	19.02g	67.72g	9.2g	
Reede 22.09.23	Punane kalakaste	150g	165Kcal	7.17g	2.33g	14.51g	10.1g	1g
	Keedetud kartul	75g	54Kcal	0.08g	0g	1.43g	11.63g	0.75g
	Riis keedetud	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Marjasmuuti	150g	76Kcal	0.64g	0.15g	1.04g	15.47g	2.06g
	Porgandi-õunasalat mahlaga	40g	21Kcal	0.08g	0.02g	0.56g	4.07g	1.13g
	Tomat ja kurk eraldi	40g	6Kcal	0.05g	0g	0.29g	0.9g	0.39g
	Leiva- ja sepikuvalik	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
	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	1.36g
Kokku:	990g	595Kcal	12.9g	5.31g	27.45g	87.74g	9.82g	