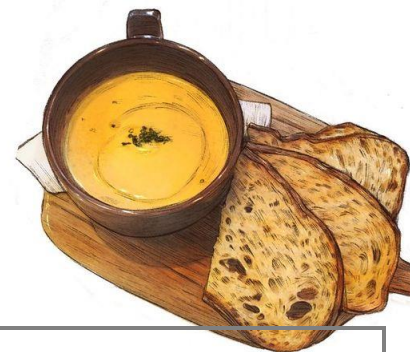
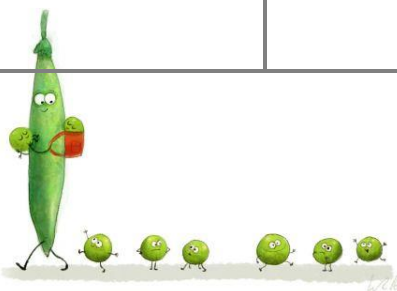


# MENÜÜ

30.01-03.02 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Pilaff paprika, brokkoli ja kikerhernestega Rohelise sibula salat hapukoorega Frillise salat/punapeet/porgand/marineeritud kurk Idud kaunviljadest Õun/kirsstomat Leiva- ja sepikualik Roheline smuuti/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Borš Hapukoor, maitseroheline Panna cotta mangopüreega Paprika/pirn Leiva- ja sepikualik, herne-päevalillseemne pesto Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Maisimannapuder Moos/või	Kotlet Kartulipüree/riis Piima-koorekaste Tomat/kurk, rootsi köögiviljasalat Maitseroheline, seemned Apelsin/melon Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Kala-püreesupp kõrvitsaga Seemned, sepikuratoonid, maitseroheline Kohupiima-riivleivahõrgutis marjadega Banaan/kurk Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Värskekapsa-hakkliahautis Keedukartul/kirjud makaronid Paprika, kurgi ja kinoasalat Mandariin Leiva- ja sepikualik Maasika-banaanismuuti/maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

ELVA  
TEENUSED

EESTI  
KOOLI-  
TOIDU  
LIIT  
Estonian  
School  
Nutrition  
Association

teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 30.01.2023	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhermestega 1 250g	250g	164Kcal	1.71g	4.23g	32.92g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	78Kcal	7.09g	1.58g	1.9g
	Roheline smuuti	200g	115Kcal	3.74g	5.32g	15.11g
	Idud kaunviljadest	5g	6Kcal	0.02g	0.16g	1.38g
	Frillic, punapeet, porgan, marineeritud kurk (eraldi)	80g	24Kcal	0.19g	0.91g	4.5g
	Keefir 2,5% (PRIA)	125g	65Kcal	3.13g	3.93g	5.25g
	Maitsevesi	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.35g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Kirsstomat 50g	50g	10Kcal	0.11g	0.35g	1.85g
	Õun 50g	50g	22Kcal	0.18g	0.13g	4.95g
	Kokku:	1115g	593Kcal	18.45g	21.42g	85.37g
Teisipäev 31.01.2023	Borš sealihaga	250g	140Kcal	6.68g	4.33g	15.65g
	Hapukoor 20%	20g	42Kcal	4g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g
	Panna cotta 1	150g	208Kcal	16.51g	3.73g	11.2g
	Mangopüree 20/30	30g	17Kcal	0.09g	0.15g	3.9g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	2.9g	1g	0.87g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Paprika (värvilised)30g	30g	9Kcal	0.06g	0.3g	1.92g
	Pirn 50g	50g	24Kcal	0.2g	0.2g	5.31g
		Kokku:	699g	610Kcal	33.96g	16.91g
Kolmapäev 01.02.2023	Kotlet	100g	291Kcal	19.67g	14.86g	13.74g
	Kartulipüree	75g	70Kcal	1.54g	1.72g	12.41g
	Riis keedetud	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.51g
	Piima-koorekaste	50g	47Kcal	3.02g	1.45g	3.61g
	Tomat ja kurk eraldi	40g	6Kcal	0.06g	0.28g	1.19g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g
	Rootsi köögiviljasalat 1	40g	36Kcal	2.08g	0.36g	3.88g
	Seemned	1g	7Kcal	0.69g	0.14g	0.06g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Apelsin 50g	50g	23Kcal	0.05g	0.55g	5.1g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Melon 50g	50g	19Kcal	0g	0.5g	4.3g
		Kokku:	665g	724Kcal	31.49g	28.55g
Neljapäev 02.02.2023	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	250g	183Kcal	8.13g	11.42g	15.97g
	Seemned	1g	7Kcal	0.69g	0.14g	0.06g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	45Kcal	0.3g	1.58g	9g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g
	Munavõi 20g	20g	85Kcal	8.85g	1.28g	0.05g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130	130g	200Kcal	9.9g	12.27g	15.39g
	Marjad 20g	20g	9Kcal	0.12g	0.18g	1.9g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g
	Banaan 50g	50g	44Kcal	0.24g	0.5g	9.99g
	Kurgjamps 50g	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.25g
	Kokku:	700g	716Kcal	31.8g	34.26g	73.32g
Reede 03.02.2023	Värske kapsa-hakklihahautis	250g	268Kcal	15.57g	16.02g	15.85g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.83g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline)	75g	108Kcal	2.58g	2.94g	18.24g
	Maasika-banaanismuuti	200g	127Kcal	2.93g	4.24g	20.89g
	Paprika, kurgi, kinoasalat 1	40g	22Kcal	0.7g	0.68g	3.04g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Mandariin	80g	36Kcal	0.16g	0.48g	8.17g
	Kokku:	900g	764Kcal	26.15g	32.65g	99.33g