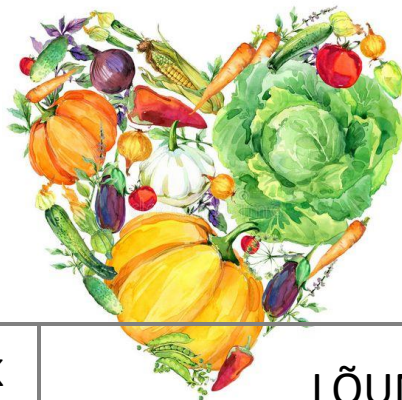
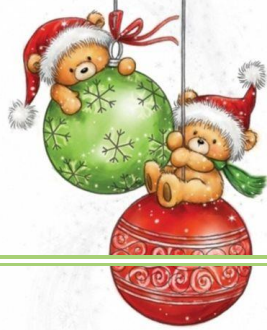


# MENÜÜ

28.11-02.12 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Kalakaste Ahjukartul/kirju riis Hiinakapsa-puuviljasalat/peedi-küuslaugusalat Pirn Leiva- ja sepikuvalik Taimetee/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kartuli-frikadellisupp Maitseroheline Mannavaht piimaga Paprika/kaalikas Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Riisi-odrahelbepuder Moos/või	 Kõogiviljakaste Makaronid/kuskuss Jääsalat/tomat/kurk/varseller Melon Leiva- ja sepikuvalik Maasikasmuuti/maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Aedviljasupp kanaga Maitseroheline Kodujuustu-vahukooremais marjadega Porgand/kurk Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Kaerahelbepuder Moos/või	Verivorst Keedukartul/tatar Piima-koorekaste Hautatud hapukapsas/ahjukõogiviljad/vitamiini salat Mandariin Leiva- ja sepikuvalik Soe jõulujook/maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

 ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee

 EESTI  
KOOLI-  
TOIDU  
LIIT  
Estonian  
School  
Nutrition  
Association

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad
Esmaspäev 28.11.2022	Kalakaste	150g	190Kcal	10.67g	14.61g	8.8g
	Ahjukartul 200	200g	261Kcal	7.34g	4.16g	44.46g
	Kirju riis (täistera+tavaline)	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.51g
	Hiinakapsa-puuviljasalat	40g	18Kcal	0.08g	0.19g	4.08g
	Peedi-küüslaugusalat	40g	28Kcal	1.53g	0.48g	3.15g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Seemned	5g	35Kcal	3.45g	0.7g	0.3g
	Oliivõli salatile	1g	9Kcal	1.04g	0g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	5Kcal	0.06g	0.09g	0.95g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.48g	3.45g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0.02g	3.2g
	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	Kokku:	1191g	831Kcal	28.93g	29.16g	113.21g
Teisipäev 29.11.2022	Kartuli-frikadellisupp	250g	236Kcal	9.66g	13.71g	23.46g
	Mannavaht 100	100g	130Kcal	0.14g	0.94g	31.24g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	68Kcal	3.13g	4.13g	5.75g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	0.03g	0.05g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	5Kcal	0.06g	0.09g	0.95g
	Paprika PRIA 50g	50g	16Kcal	0.1g	0.5g	3.2g
	Kaalikas PRIA 50g	50g	21Kcal	0.03g	0.69g	4.55g
	Kokku:	814g	580Kcal	17.61g	22.38g	82.91g
	Kolmapäev 30.11.2022	Köögiviljakaste 1 120/150 (lihata)	150g	74Kcal	3.77g	1.85g
Keedetud makaronid 200		200g	285Kcal	6.54g	7.84g	48.65g
Kuskuss		75g	42Kcal	0.21g	0.98g	8.96g
Jääsalat, tomat, kurk ja varsseller		80g	13Kcal	0.12g	0.61g	2.32g
Maasikamuuti maitsestatamata jogurtiga 150/2		200g	117Kcal	3.07g	4.96g	17.45g
Leiva- ja sepikuvalik		30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
Oliivõli salatile		1g	9Kcal	1.04g	0g	0g
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	5Kcal	0.06g	0.09g	0.95g
Piim 2,5% (PRIA)		125g	68Kcal	3.13g	4.13g	5.75g
Melon		100g	38Kcal	0g	1g	8.6g
Kokku:		1161g	717Kcal	18.31g	23.64g	114.47g
Neljapäev 01.12.2022		Aedviljasupp kanaga	250g	127Kcal	4.69g	7.35g
	Kodujuustu-vahukooremais	130g	343Kcal	28.77g	7.98g	13g
	Marjad	30g	14Kcal	0.18g	0.27g	2.85g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	0.03g	0.05g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	5Kcal	0.06g	0.09g	0.95g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	68Kcal	3.13g	4.13g	5.75g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	19Kcal	0.2g	0.4g	3.85g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.25g
	Kokku:	870g	686Kcal	41.55g	22.78g	55.09g
Reede 02.12.2022	Verivorst	100g	267Kcal	19.03g	9.02g	15.03g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.08g	1.2g	12.83g
	Tatar	75g	69Kcal	1.08g	2.29g	12.44g
	Piima-koorekaste	50g	48Kcal	3.07g	1.44g	3.56g
	Soojad juurviljad	75g	37Kcal	0.41g	1.92g	6.5g
	Hautatud hapukapsas	50g	66Kcal	4.1g	0.74g	6.63g
	Vitamiin salat	40g	14Kcal	0.1g	0.44g	2.84g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	5Kcal	0.06g	0.09g	0.95g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.48g	3.45g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Soe jõulujook	200g	103Kcal	0g	0.02g	25.79g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g
	Mandariin	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.2g
	Kokku:	1145g	857Kcal	32.26g	24.78g	116.93g