


MENÜÜ

13.03-17.03 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Värskkapsa-õuna sealihahautis Keedukartul/makaronid Maitseroheline Pirn Leiva- ja sepikualik Maasikasmuuti/maitsevesi/piim/keefir
 TAIMNE TEISIPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Kõrvitsapüreesupp kikerhernestega Maitseroheline, seemned, sepikukrutoonid Kodujuustu-vahukooremais toormoosiga Ploom/kurk Leiva- ja sepikualik, või/herne-päevalilleseemnepesto Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Kotlet Riis/tatar Piima-koorekaste Frillise salat/punapeet/porgand/marineeritud kurk Mandariin Leiva- ja sepikualik Kakao/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kala-riisipüree Maitseroheline Saia-sepikuvorm piimaga Tomat/õun Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Odrahelbepuder Moos/või	Kanakaste Kartuli-kaalikapüree/kuskuss Soe kaste Peedi-küüslaugusalat hapukoorega/tomatisalat Melon 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	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 13.03.2023	Värskekapsa-õuna sealihahautis 150	150g	152Kcal	9.26g	8.64g	8.55g
	Keedetud kartul	200g	151Kcal	0.2g	3.2g	34.2g
	Keedetud makaronid 200	200g	287Kcal	6.66g	7.87g	48.81g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.16g
	Maasikasmuuti maitsestatamata jogurtiga 150/200g	200g	117Kcal	3.07g	4.96g	17.44g
	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	Kokku:	1234g	905Kcal	23.77g	32.35g	140.35g
Teisipäev 14.03.2023	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhemes)	299g	168Kcal	6.65g	7.44g	18.91g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	45Kcal	0.3g	1.58g	9g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.53g	0.72g	0.31g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g
	Kodujuustu-vahukooremais	130g	340Kcal	28.73g	6.96g	13.4g
	Toormoos 30g	30g	19Kcal	0.17g	0.26g	4.09g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g
	Või	5g	37Kcal	4.09g	0.03g	0.03g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	3.16g	0.51g	0.8g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.16g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.25g
	Ploom (PRIA) 50g	50g	23Kcal	0.3g	0.35g	4.7g
		Kokku:	983g	859Kcal	51.16g	25.48g
Kolmapäev 15.03.2023	Kotlet	100g	292Kcal	19.69g	14.9g	13.77g
	Riis keedetud	200g	208Kcal	0.6g	3.96g	46.68g
	Tatar	200g	247Kcal	2.94g	8.5g	46.57g
	Piima-koorekaste	50g	46Kcal	2.95g	1.44g	3.47g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	80g	24Kcal	0.22g	0.94g	4.63g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.16g
	Kakao	200g	153Kcal	4.35g	5.76g	22.69g
	Mandariin	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.19g
	Kokku:	1310g	1164Kcal	35.1g	43.26g	168.59g
Neljapäev 16.03.2023	Kala-riisipüree	300g	286Kcal	11.59g	13.13g	32.25g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g
	Saia-sepikuvorm 130	130g	264Kcal	9.06g	7.94g	37.64g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g
	Või	5g	37Kcal	4.09g	0.03g	0.03g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	2.56g	3.61g
	Õun (PRIA)50g	50g	22Kcal	0.18g	0.1g	4.95g
	Tomat (PRIA) 50g	50g	10Kcal	0.11g	0.35g	1.85g
	Kokku:	844g	730Kcal	27.33g	26.47g	94.31g
Reede 17.03.2023	Kanakaste	150g	148Kcal	8.54g	13.56g	4.33g
	Kartuli-kaalikapüree	200g	128Kcal	0.31g	3.04g	28.16g
	Kuskuss	200g	208Kcal	6.01g	3.83g	34.73g
	Hapukoorekaste kuumutatud	50g	39Kcal	2.62g	0.82g	3.11g
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega	100g	54Kcal	2g	1.44g	7.5g
	Rukola-tomatisalat	100g	47Kcal	3.16g	1.27g	3.13g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.16g
	Melon	100g	38Kcal	0g	1g	8.6g
	Kokku:	1280g	811Kcal	26.79g	32.12g	110.15g