


# MENÜÜ

20.03-24.03 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Koorene kanapasta Jääsalat/tomat/paprika/porgand Maitseroheline Banaan Leiva- ja sepikualik Kamasmuuti/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Mannapuder Moos/või	Aedviljasupp lihata Maitseroheline, röstitud kikerhersed Riisipuding kisselliga Õun/kurk  Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Paneeritud kala juustukastmega Riis/keedukartul Piima-koorekaste Peedi-küüslaugusalat hapukoorega/rukola-tomatisalat Porgand/apelsin Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kana-nuudlisupp Maitseroheline Kohupiimavaht kakaoga, marjad Lillkapsas/melon Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Sealihaguljašš tomatipastaga Ahjukartul/tatar Rootsi köögiviljasalat/värskekurgisalat Kiivi/pirn Leiva- ja sepikualik Marjamahedik/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 20.03.2023	Pasta kanaga koorekastmes 250	250g	406Kcal	18.24g	20.12g	40.42g
	Jämsalat, tomat, paprika, porgand 100g	80g	20Kcal	0.2g	0.66g	3.78g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0.15g	0.2g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.58g	0.73g	0.31g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Kamasmuuti	200g	150Kcal	3.7g	6.47g	22.76g
	Banaan	100g	88Kcal	0.48g	1g	19.99g
	Kokku:	1020g	851Kcal	30.37g	36.3g	108.25g
Teisipäev 21.03.2023	Aedviljasupp lihata 200/250	301g	93Kcal	0.42g	2.85g	19.56g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0.15g	0.2g
	Röstitud kikerherned 10g	10g	15Kcal	0.41g	0.84g	1.81g
	Riisipuding 100	100g	182Kcal	8.88g	3.88g	21.61g
	Kissell 100	101g	70Kcal	0g	0.06g	17.37g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Munavõi 10g	10g	47Kcal	4.91g	0.56g	0.03g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.26g
	Õun (PRIA)50g	50g	22Kcal	0.18g	0.1g	4.97g
		Kokku:	982g	576Kcal	18.41g	15.31g
Kolmapäev 22.03.2023	Paneeritud kala juustukastmega	100g	273Kcal	15.19g	10g	24g
	Keedetud kartul 75g	75g	63Kcal	0.08g	1.33g	14.21g
	Riis keedetud 75g	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.51g
	Piima-koorekaste	50g	46Kcal	2.89g	1.46g	3.63g
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega	100g	54Kcal	2.05g	1.44g	7.51g
	Rukola-tomatsalat	100g	49Kcal	3.4g	1.3g	3.12g
	Idud kaunviljadest	5g	7Kcal	0.02g	0.17g	1.43g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	19Kcal	0.2g	0.4g	3.87g
	Apelsin 50g	50g	23Kcal	0.05g	0.55g	5.09g
		Kokku:	985g	761Kcal	28.25g	25.31g
Neljäpäev 23.03.2023	Kana-nuudlisupp	300g	239Kcal	7.55g	13.79g	28.86g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	357Kcal	29.66g	5.84g	16.66g
	Marjad 20g	20g	9Kcal	0.12g	0.18g	1.89g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Või	5g	38Kcal	4.16g	0.03g	0.03g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0.15g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Melon 50g	50g	19Kcal	0g	0.5g	4.3g
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	15Kcal	0.2g	1.25g	2.05g
		Kokku:	740g	826Kcal	45.83g	28.84g
Reede 24.03.2023	Sealihaguljašš tomatipastaga	150g	251Kcal	17.34g	14.32g	9.38g
	Ahjukartul 75g	75g	86Kcal	1.4g	1.58g	16.88g
	Tatar 75g	75g	94Kcal	1.24g	3.21g	17.51g
	Värskekurgisalat	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Rootsi köögiviljasalat	100g	97Kcal	4.92g	1.14g	12.05g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Marjamahedik	200g	112Kcal	0.78g	1.45g	24.78g
	Pirn (PRIA)50g	50g	24Kcal	0.2g	0.2g	5.32g
	Kiivi 50g	50g	33Kcal	0.3g	0.5g	7.08g
	Kokku:	1180g	860Kcal	30.42g	30.27g	116.29g