


MENÜÜ



22.05-26.05 2023

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Lihapallid Mascarpone-kartulipüree/riis Hapukoore-tomatikaste Tomati, mozzarella ja basiilikusalat/frillise salat punase sibula, oliivide ja krutoonidega Viinamarjad/õun Leiva- ja sepikualik, ciabatta Maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	 Minestrone supp (lihata) Maitseroheline/hapukoor Panna cotta toormoosiga Kurk/pirn Leiva- ja sepikualik, ciabatta, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Sidrunilõhe Risotto/polenta Ürtidega koorekaste/rohelist oad tomatikastmes Spinat-avokaadosalat kurgi ja granaatõunaga/rukola-tomatisalat Porgand/melon Leiva- ja sepikualik, ciabatta Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Itaalia kana-läätsesupp Maitseroheline Sidruni-ricottakeeks marjadega Banaan/kirsstomat Leiva- ja sepikualik, grissinid, munavõi Maitsevesi/piim/keefir
REEDE	5-viljahelbepuder Moos/või	Lasanje Roheline salat kikerherneste ja päikesekuivatatud tomatitega/porgandi-ananassisalad Pirn Leiva- ja sepikualik, grissinid Maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 22.05.23	Lihapallid	100g	296Kcal	23.34g	7.24g	13.07g	8.35g
	Mascarpone-kartulipüree	200g	195Kcal	5.63g	0g	4.73g	31.33g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.22g	0g	1.47g	17.34g
	Tomatisalat mozzarella ja basiilikuga	101g	107Kcal	7.37g	0g	7.66g	2.62g
	Frillice salat punase sibula, oliivide ja krutoonidega	101g	62Kcal	4.21g	0g	1.11g	4.88g
	Hapukoore-tomatikaste	50g	43Kcal	2.63g	1.95g	0.88g	4.05g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.69g
	Ciabatta	30g	48Kcal	0.42g	0g	2.03g	8.93g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	0g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	1.15g	2.36g	3.16g
	Õun (PRIA)50g	50g	22Kcal	0.18g	0g	0.1g	4.95g
	Viinamarjad 80g	100g	75Kcal	0.6g	0g	0.7g	16.6g
	Kokku:	1188g	1075Kcal	48.76g	10.34g	38.95g	119.87g
Teisipäev 23.05.23	Minestrone supp (lihata)	300g	199Kcal	5.11g	0.13g	5.2g	33.12g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Hapukoore 30	30g	63Kcal	6.06g	4.67g	1g	1.15g
	Panna cotta	150g	203Kcal	16.58g	0g	3.94g	9.46g
	Toormoos 30g	30g	18Kcal	0.17g	0.01g	0.26g	3.92g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.7g
	Ciabatta	30g	48Kcal	0.42g	0g	2.03g	8.94g
	Või	5g	35Kcal	3.88g	0g	0.02g	0.02g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	0g	2.55g	3.6g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	1.15g	2.36g	3.15g
	Pirn (PRIA)50g	50g	24Kcal	0.2g	0g	0.2g	5.3g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.35g	1.25g
	Kokku:	1030g	747Kcal	36.66g	5.96g	20.31g	84.13g
Kolmapäev 24.05.23	Sidrunilõhe	100g	299Kcal	21.04g	0g	17.61g	9.81g
	Polenta	200g	277Kcal	18.15g	0g	4.85g	23.56g
	Risotto	200g	256Kcal	4.94g	0g	5.38g	47.38g
	Ürtidega koorekaste	50g	80Kcal	7.2g	5.54g	1.67g	2.02g
	Rohelised oad tomatikastmes	50g	19Kcal	0.67g	0g	0.72g	2.57g
	Rukola-tomatisalat	101g	50Kcal	3.45g	0.03g	1.29g	3.13g
	Spinati-avakaadosalat kurgi ja granaatõunaga.	101g	54Kcal	3.51g	0.42g	1.73g	3.96g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.68g
	Ciabatta	30g	48Kcal	0.42g	0g	2.03g	8.93g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	0g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	1.15g	2.36g	3.16g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	19Kcal	0.2g	0g	0.4g	3.85g
Melon 50g	50g	19Kcal	0g	0g	0.5g	4.31g	
	Kokku:	1313g	1271Kcal	63.74g	7.14g	43.38g	130.33g
Neljapäev 25.05.23	Itaalia kana-läätsesupp	300g	223Kcal	5.25g	0.3g	24.06g	19.99g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Sidruni-ricottakeeks 100	100g	372Kcal	22.13g	0.8g	8.34g	34.82g
	Marjad (külm)20g	20g	9Kcal	0.12g	0.01g	0.18g	1.9g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.19g	13.65g
	Grissinid	30g	128Kcal	3.38g	0g	4.17g	20.23g
	Munavõi 10g	10g	48Kcal	5.11g	0g	0.56g	0.03g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	0g	2.56g	3.61g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	1.15g	2.36g	3.16g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	10Kcal	0.11g	0g	0.35g	1.85g
	Banaan 50g	50g	44Kcal	0.24g	0g	0.5g	9.98g
		Kokku:	944g	985Kcal	40.52g	2.26g	45.46g
Reede 26.05.23	Lasanje	250g	466Kcal	20.54g	3.14g	27.18g	43.22g
	Roheline salat kikerherneste ja päikesekuivatatud tomatitega	101g	87Kcal	3.56g	0.25g	3.85g	9.27g
	Porgandi-ananassisalad	101g	51Kcal	0.19g	0g	0.85g	11.35g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	65Kcal	0.36g	0g	2.15g	13.37g
	Grissinid	30g	129Kcal	3.41g	0g	4.2g	20.39g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.37g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.89g	0g	2.57g	3.62g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.89g	1.15g	2.37g	3.17g
	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0g	0.4g	10.6g
	Kokku:	963g	929Kcal	32.27g	4.54g	43.65g	115.36g