

MENÜÜ

05.12-09.12 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Sidrunilõhe Kartulipüree/riis Soe valge kaste Hiinakapsas/tomat/paprika/porgand, oliivõli ja seemned salatile Melon Leiva- ja sepikuvalik Kakao/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Borš Maitseroheline Hapukoor Rukkijahuvaht piimaga Lillkapsas/nuikapsas Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Värskkapsa-hakklihahautis Keedukartul/kirjud makaronid Õun/kiivi Leiva- ja sepikuvalik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Külasupp Maitseroheline Kohupiimakreem moosiga Kirsstomat/porgand Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Mannapuder Moos/või	Pilaff paprika, brokkoli ja kikerhernestega Hapukoor Jääsalat rukola ja kurgiga/köögivilja-õunasalat Pirn Leiva- ja sepikuvalik Mangolassi/maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

ELVA
TEENUSED



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	
Esmaspäev 05.12.2022	Sidruniõhe	100g	299Kcal	21g	17.59g	9.8g	
	Kartulipüree 200	200g	177Kcal	3.78g	4.16g	31.68g	
	Riis keedetud 50g	50g	52Kcal	0.15g	0.98g	11.58g	
	Hapukoorekaste kuumutatud	50g	39Kcal	2.62g	0.82g	3.11g	
	Hiinakapsas-tomat-paprika-porgand (eraldi)	80g	22Kcal	0.19g	0.6g	4.36g	
	Oliivõli salatile	5g	46Kcal	5.11g	0g	0g	
	Seemned	5g	36Kcal	3.53g	0.72g	0.31g	
	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	
	Melon	100g	38Kcal	0g	1g	8.6g	
	Kokku:	1170g	1011Kcal	44.88g	38.79g	112.72g	
Teispäev 06.12.2022	Borš	300g	126Kcal	4.46g	5.75g	15.61g	
	Hapukoor 20%	20g	42Kcal	4g	0.66g	0.76g	
	Rukkijahuvaht 100	100g	91Kcal	0.35g	1.32g	20.56g	
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.26g	6.01g	
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g	
	Või	5g	37Kcal	4.09g	0.03g	0.03g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g	
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g	
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	15Kcal	0.2g	1.25g	2.05g	
	Nuikapsas (PRIA)50g	50g	14Kcal	0.1g	0.25g	3.01g	
	Kokku:	884g	463Kcal	16.75g	15.88g	62.01g	
	Kolmapäev 07.12.2022	Värskekapsa-hakklihahautis	250g	267Kcal	15.52g	16g	15.86g
		Kirju riis (täistera+tavaline) 75g	75g	77Kcal	0.22g	1.47g	17.37g
Keedetud kartul 75g		75g	63Kcal	0.08g	1.33g	14.24g	
Marjasmuuti chia seemnetega		200g	149Kcal	5.48g	6.06g	18.75g	
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	
Õun (PRIA)50g		50g	22Kcal	0.18g	0.1g	4.95g	
Kiivi 50g		50g	33Kcal	0.3g	0.5g	7.12g	
Kokku:		1080g	760Kcal	25.93g	32.62g	98.88g	
Neljapäev 08.12.2022	Külasupp	300g	155Kcal	5.18g	6.05g	20.94g	
	Kohupiimakreem 130	130g	138Kcal	6.51g	14.33g	5.47g	
	Moos	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.76g	
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.46g	
	Või	5g	37Kcal	4.09g	0.03g	0.03g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0.12g	0.16g	
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g	
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.26g	6.01g	
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	10Kcal	0.11g	0.35g	1.85g	
	Porgand (PRIA) 50g	50g	19Kcal	0.2g	0.4g	3.85g	
Kokku:	924g	548Kcal	19.64g	27.87g	64.89g		
Reede 09.12.2022	Jääsalat rucola ja kurgiga 50g	50g	12Kcal	0.56g	0.49g	1.2g	
	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 25	250g	214Kcal	2.67g	7.34g	39.46g	
	Hapukoor 30	30g	63Kcal	6.05g	1g	1.15g	
	Köögivilja-õunasalat 50g	51g	28Kcal	1.4g	0.49g	3.32g	
	Mangolassi	200g	143Kcal	3.05g	4.86g	24.14g	
	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	
	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g	
	Kokku:	1061g	657Kcal	18.28g	21.74g	100.46g	