


MENÜÜ

23.01-27.01 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Sidrunilõhe Riis/makaronid Valge kaste Peedi-küüslaugusalat/värskekapsa-maisi-porgandisalat Pirn Taimetee/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Külasupp Maitseroheline, idud kaunviljadest Kakaovaht marjadega Kurk/paprika Leiva- ja sepikualik, porgandihummus Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Mannapuder Moos/või	 Paneeritud juustukolmnurgad Kartuli-kaalikapüree/pärl kuskuss Piimakaste Soojad juurviljad Jääsalat/tomat/curk/paprika Õun/kiivi Leiva- ja sepikualik Astelpaju-mustsõstrasmuuti/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kana-klimbisupp Maitseroheline Tarretis vahukoorega Porgand/kirsstomat Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Hirsi-riisihelbepuder Moos/või	Stroogonov Tatar/ahjukartul Köögivilja-õunasalat/rukola-tomatisalat Hurmaa Leiva- ja sepikualik Pirni-banaanimahedik/maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)

 ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee



	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	
Esmaspäev 23.01.2023	Riis keedetud	75g	78Kcal	0.23g	1.49g	17.51g	
	Keedetud makaronid	75g	112Kcal	1.19g	3.5g	21.72g	
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g	
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g	
	Sidrunilõhe	100g	296Kcal	20.74g	17.55g	9.78g	
	Piima-koorekaste	50g	47Kcal	3.02g	1.45g	3.61g	
	Peedi-küüslaugusalat	40g	28Kcal	1.51g	0.48g	3.15g	
	Värskekapsa-maisi-porgandisalat 1	40g	45Kcal	3.35g	0.5g	3.24g	
	Seemned	1g	7Kcal	0.69g	0.14g	0.06g	
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g	
	Taimetee	200g	26Kcal	0g	0.03g	6.46g	
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g	
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g	
	Maitsevesi	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.35g	
	Pirn	80g	38Kcal	0.32g	0.32g	8.48g	
	Kokku:	1191g	905Kcal	38.97g	37.54g	101.42g	
Teisipäev 24.01.2023	Külasupp sealihaga 1	250g	120Kcal	5.45g	4.29g	13.36g	
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g	
	Kakaovaht 100/150 1	150g	396Kcal	34.65g	7.8g	13.13g	
	Marjad 20g	20g	9Kcal	0.12g	0.18g	1.9g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g	
	Porgandihummus	10g	9Kcal	0.78g	0.07g	0.45g	
	Idud kaunviljadest	5g	6Kcal	0.02g	0.16g	1.38g	
	Kurgiamps 50g	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.25g	
	Paprika 50g	50g	16Kcal	0.1g	0.5g	3.2g	
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g	
		Kokku:	694g	699Kcal	44.69g	19.89g	54.38g
	Kolmapäev 25.01.2023	Paneeritud juustukolmnurgad (83g tk)	100g	301Kcal	17g	17g	20g
Jääsalat, tomat, kurk, paprika 100g		80g	14Kcal	0.13g	0.62g	2.7g	
Kartuli-kaalikapüree 1		75g	43Kcal	0.12g	1.01g	9.54g	
Pärnkuskuss		75g	79Kcal	2.3g	1.44g	13.03g	
Leiva- ja sepikuvalik		30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g	
Astelpaju-mustsõstrasmuuti keefiriga 150/200g		200g	118Kcal	3.43g	4.84g	16.95g	
Piima-koorekaste		50g	47Kcal	3.02g	1.45g	3.61g	
Soojad juurviljad (külmutatud)		50g	25Kcal	0.26g	1.26g	4.36g	
Piim 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g	
Maitsevesi		200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.35g	
Kiivi 30g		30g	20Kcal	0.18g	0.3g	4.26g	
Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g	
Õun 50g		50g	22Kcal	0.18g	0.13g	4.95g	
	Kokku:	1090g	817Kcal	30.78g	35.22g	100.06g	
Neljapäev 26.01.2023	Kana-klimbisupp	250g	181Kcal	4.73g	13.32g	21.28g	
	Tarretis 100	100g	96Kcal	0g	0g	23.9g	
	Vahukoor	30g	103Kcal	9.45g	0.59g	3.81g	
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g	
	Või	5g	36Kcal	4g	0.03g	0.03g	
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g	
	Porgand 50g	50g	17Kcal	0.12g	0.55g	3.5g	
	Kirsstomat 50g	50g	10Kcal	0.11g	0.35g	1.85g	
	Kokku:	644g	579Kcal	21.93g	21.38g	74.08g	
Reede 27.01.2023	Stroogonov loomaliha 1 130/150	149g	215Kcal	12.34g	17.96g	8.14g	
	Ahjukartul	75g	88Kcal	1.6g	1.58g	16.86g	
	Tatar	75g	68Kcal	0.99g	2.29g	12.44g	
	Rukola-tomatisalat	40g	20Kcal	1.4g	0.51g	1.25g	
	Köögivilja-õunasalat 1	40g	22Kcal	1.13g	0.36g	2.68g	
	Maitsevesi	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.35g	
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.37g	2.18g	13.56g	
	Pirni-banaanimahedik	200g	104Kcal	0.48g	0.74g	24.2g	
	Hurmaa	80g	61Kcal	0g	0.46g	14.87g	
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g	
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g	
	Kokku:	1039g	726Kcal	22.1g	31.07g	101.1g	