

MENÜÜ

09.05-13.05 2022

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Makaronid hakklhaga Külm kaste Coleslaw salat/tomati-kurgisalat Pirn Leiva- ja sepikuvalik Kamasmuuti/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Seljanka Hapukoor Panna cotta toormoosiga Porgand/lillkapsas Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Ühepajatoit kanalihaga Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega/marineeritud kurgisalat Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega Õun Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Lillkapsapüreesupp seemnete ja sepikurtoonidega Kohupiimakreem kisselliga Melon Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Hirsihelbepuder Moos/või	Kartuli-porgandipuder/riis Kalakaste Peedisalat hapukoore-majoneesikastmega/rukola- tomatisalat Mangolassi Kirsstomatid Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

Lõunasöök						
	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 09.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronid hakklihaga • Külmlaste makaronidele • Coleslaw salat • Tomati-kurgisalat • Maitseained • Kamasmuuti • Keefir 2,5% (PRIA) • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 3,5% (PRIA) • Pirn 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 50g • 50g • 50g • 4g • 200g • 125g • 30g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 515Kcal • 58Kcal • 34Kcal • 8Kcal • 2Kcal • 151Kcal • 65Kcal • 66Kcal • 79Kcal • 48Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 18.27g • 4.29g • 1.99g • 0.08g • 0.1g • 3.7g • 3.13g • 0.37g • 4.38g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 23.78g • 1.41g • 0.6g • 0.35g • 0.28g • 6.46g • 3.93g • 2.18g • 4g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 63.81g • 3.31g • 3.45g • 1.55g • 0g • 22.9g • 5.25g • 13.56g • 5.81g • 10.6g
Teisipäev 10.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Kodune seljanka • Hapukoor 30 • Panna cotta • Toormoos • Või • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Porgand • Lillkapsas 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 30g • 150g • 20g • 5g • 30g • 125g • 100g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 270Kcal • 63Kcal • 204Kcal • 9Kcal • 36Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 35Kcal • 30Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.29g • 6g • 16.59g • 0.12g • 4g • 0.37g • 3.13g • 0.24g • 0.4g 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.92g • 0.99g • 3.94g • 0.18g • 0.03g • 2.18g • 4.25g • 1.1g • 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> • 15.93g • 1.14g • 9.72g • 1.9g • 0.03g • 13.56g • 6g • 6.99g • 4.1g
Kolmapäev 11.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Ühepajatoit kanalihaga • Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega • Maitseained • Marineeritud kurgisalat 50g • Leiva- ja sepikuvalik • Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200g • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Õun 	<ul style="list-style-type: none"> • 251g • 50g • 4g • 50g • 30g • 200g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 159Kcal • 37Kcal • 2Kcal • 13Kcal • 66Kcal • 131Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 44Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.64g • 2.59g • 0.1g • 0.15g • 0.37g • 1.86g • 3.13g • 3.13g • 0.36g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.23g • 0.5g • 0.28g • 0.45g • 2.18g • 3.19g • 4.25g • 3.93g • 0.26g 	<ul style="list-style-type: none"> • 19.93g • 2.85g • 0g • 2.4g • 13.56g • 25.26g • 6g • 5.25g • 9.9g
Neljapäev 12.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Lillkapsapüreesupp • Sepikukrutoonid 20g • Kohupiimakreem 100 • Kissell 100 • Seemned • Maitseroheline • Või • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Melon 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g • 20g • 100g • 100g • 1g • 4g • 5g • 30g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 189Kcal • 45Kcal • 106Kcal • 68Kcal • 7Kcal • 1Kcal • 36Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 38Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.75g • 0.3g • 5g • 0g • 0.69g • 0.02g • 4g • 0.37g • 3.13g • 0g 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.38g • 1.58g • 11g • 0.06g • 0.14g • 0.11g • 0.03g • 2.18g • 4.25g • 1g 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.89g • 9g • 4.2g • 17.05g • 0.06g • 0.15g • 0.03g • 13.56g • 6g • 8.61g
Reede 13.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • Kalakaste • Kartuli-porgandipüree • Maitseained • Riis keedetud • Peedisalat hapukoore-majoneesikastmega • Rukola-tomatisalat • Mangolassi • Leiva- ja sepikuvalik • Piim 2,5% (PRIA) • Keefir 2,5% (PRIA) • Kirsstomat 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g • 75g • 4g • 75g • 50g • 50g • 200g • 30g • 125g • 125g • 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 191Kcal • 59Kcal • 2Kcal • 78Kcal • 35Kcal • 24Kcal • 142Kcal • 66Kcal • 69Kcal • 65Kcal • 19Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.79g • 0.98g • 0.1g • 0.23g • 1.82g • 1.68g • 3.23g • 0.37g • 3.13g • 3.13g • 0.21g 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.6g • 1.45g • 0.28g • 1.49g • 0.57g • 0.64g • 5.15g • 2.18g • 4.25g • 3.93g • 0.7g 	<ul style="list-style-type: none"> • 8.8g • 10.97g • 0g • 17.51g • 4.16g • 1.56g • 23.07g • 13.56g • 6g • 5.25g • 3.7g