

MENÜÜ

18.09-22.09 2023



	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Magushapu kanapada Riis Jääsalat rukola ja tomatiga Ploom Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Kalaseljanka Maitseroheline Hapukoor Rukkijahuvaht piimaga Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Taimne bolognese kaste Kirjud makaronid Värskekapsa-kurgisalat Melon Leiva- ja sepikualik Õuna-kiivi mahedik/maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Rassolnik Maitseroheline Panna cotta toormoosiga Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Guljašš Keedukartul Porgandi-apelsinisalad Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 18.09.2023	Magushapu kanapada	130g	143Kcal	4.49g	0.7g	14.1g	10.89g	1.26g
	Riis keedetud 130/170	170g	208Kcal	0.42g	0.07g	4.78g	45.85g	0.6g
	Jääsalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	21Kcal	1.22g	0.16g	0.53g	1.66g	0.74g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.5g	1.09g
	Piim 2,5% (PRIA)	150g	87Kcal	3.91g	2.86g	4.96g	7.97g	0g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	83Kcal	3.82g	2.53g	5.38g	6.69g	0g
	Kokku:	740g	730Kcal	15.47g	6.52g	35.74g	107.66g	7.99g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	1.36g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	1.36g
teisipäev 19.09.2023	Kalaseljanka 200LA/250Kool	250g	139Kcal	3.94g	1.52g	11.42g	13.6g	1.86g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.46g	4.63g	0.99g	1.14g	0g
	Rukkijahuvaht 75/100	100g	138Kcal	0.64g	0.1g	2.7g	30.32g	0.14g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.91g	2.86g	4.96g	7.96g	0g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.5g	1.09g
	Munavõi 20g	30g	126Kcal	13.21g	8.37g	1.69g	0.16g	0g
	Maitsevesi kool 150/200	200g	12Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.68g	0.83g
	Kokku:	848g	760Kcal	30.08g	17.72g	28.19g	89.76g	8.22g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
kolmapäev 20.09.2023	Taimne bolognese kaste 1 75/100	129g	178Kcal	5.09g	0.8g	15.15g	14.81g	6.19g
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	170g	251Kcal	5.18g	0.74g	7.34g	42.69g	2.02g
	Värskekapsa-kurgisalat 50/60	60g	15Kcal	0.11g	0.02g	0.92g	1.89g	1.22g
	Õuna-kiivi mahedik	201g	99Kcal	0.28g	0.08g	0.9g	22.47g	1.64g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.5g	1.09g
	Maitsevesi kool 150/200	200g	12Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.68g	0.83g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.91g	2.86g	4.96g	7.97g	0g
		Kokku:	990g	830Kcal	16.44g	4.74g	35.48g	126.11g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g
neljapäev 21.09.2023	Rassolnik 200/250	251g	193Kcal	7.99g	3.45g	13.89g	15.67g	1.56g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Panna cotta 100/150	150g	219Kcal	16.92g	11.21g	6.03g	10.54g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.37g	1.58g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.33g	1.08g
	Või 5/8_kool	8g	56Kcal	6.15g	4.14g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi kool 150/200	200g	12Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.68g	0.83g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.91g	2.86g	4.96g	7.97g	0g
	Kokku:	887g	784Kcal	37.38g	21.98g	31.74g	75.02g	9.35g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
reede 22.09.2023	Guljašš 130/150	130g	257Kcal	17.77g	7.04g	15.02g	9.03g	0.52g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(kooritud)	200g	154Kcal	0.21g	0g	4.05g	33.02g	2.13g
	Porgandi-apelsinisalat 50/60	60g	24Kcal	0.17g	0.03g	1.23g	3.42g	1.84g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.21g	4.33g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	41g	104Kcal	1.14g	0.12g	3.22g	19.75g	1.1g
	Maitsevesi kool 150/200	200g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g
		Kokku:	821g	722Kcal	23.94g	10.16g	31.52g	90.04g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g