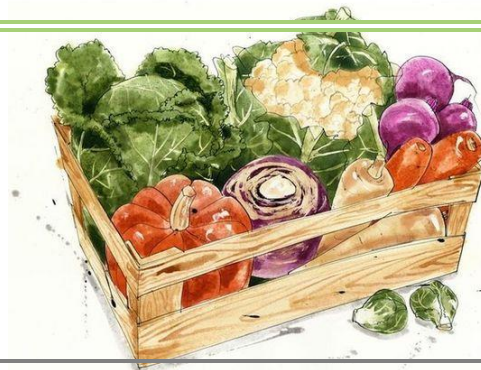


MENÜÜ

05.12-09.12 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Rassolnik kalaga Jogurti-mangokreem marjadega Banaan Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Makaronid hakklihaga Ürtidega kaste Kapsas/kurk/tomat/paprika Kurk Leiva- ja sepikualik Marjamahedik/maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Tatrahelbepuder Hapukoor	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega Seemned, sepikuratoonid, maitseroheline Piimakissell moosiga Pirn Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Kotlet Kartulipüree/kuskuss Soe valge kaste Hiinakapsa-paprika-kurgisalat, soojad juurviljad Mandariin Leiva- ja sepikualik Kasmuuti/maitsevesi/piim
REEDE	4-viljahelbepuder Moos/või	Kanasupp Kakaovaht maasikatega Õun Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee



Estonian
School
Nutrition
Association

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Susivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Susivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 05.12.2022	Rassolnik kalaga 1 200/250	300g	179Kcal	3.94g	11.51g	24.1g	Banaan	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g
	Jogurti-mangokreem 100/150	150g	204Kcal	13.58g	3.99g	16.46g						
	Marjad 25/30	30g	11Kcal	0.09g	0.15g	2.39g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
Kokku:	845g	664Kcal	27.98g	24.99g	77.79g	Kokku:	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g	
Teisipäev 06.12.2022	Makaroid hakklihaga 170 LA/200 kool	200g	389Kcal	11.79g	17.5g	53.35g	Kurk (PRIA)	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste	60g	97Kcal	8.38g	1.58g	3.94g						
	Marjamahedik	200g	112Kcal	0.65g	1.3g	25.21g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Kapsas, kurk, tomat, paprika (Kool)	100g	20Kcal	0.16g	0.82g	3.83g						
Kokku:	920g	850Kcal	27.2g	30.51g	121.12g	Kokku:	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g	
Kolmapäev 07.12.2022	Kõõgiviljapüreesupp kikerhernestega (kuivatatud)250/300	300g	315Kcal	19.95g	8.11g	24.75g	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.61g
	Sepikukrutoonid 25g	25g	57Kcal	0.38g	1.99g	11.31g						
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.47g	0.7g	0.3g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Piimakissell 150	150g	127Kcal	2.91g	4.05g	21.23g						
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.61g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Kokku:	880g	855Kcal	37.08g	24.28g	105.04g						
Neljapäev 08.12.2022	Kotlet (valmis) 60/80	80g	0Kcal	0g	0g	0g	Mandariin	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.19g
	Kartulipüree 170LA/ 75gkool	75g	70Kcal	1.56g	1.72g	12.34g						
	Piimakaste	60g	65Kcal	4.25g	2.23g	4.55g						
	Hiinakapsa-paprika-kurgisalat	50g	39Kcal	3.19g	0.34g	2.35g						
	Kamasmuuti	200g	156Kcal	4.78g	7.13g	21.15g						
	Ahjusa aurutatud kõõgiviljad 50g	50g	29Kcal	0.31g	1.5g	5.18g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Kuskuss 150/170/75kool	75g	95Kcal	0.51g	3.29g	18.76g						
Kokku:	950g	686Kcal	20.82g	25.52g	99.12g	Kokku:	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.19g	
Reede 09.12.2022	Kanasupp	300g	162Kcal	3.2g	18.27g	15.12g	Õun (PRIA) 60/80g	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g
	Kakaovaht	150g	414Kcal	34.83g	6.7g	18.4g						
	Maasikad (külmutatud) 20/30_koopia	25g	9Kcal	0.08g	0.13g	2.01g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
Kokku:	835g	817Kcal	44.33g	34.41g	70.32g	Kokku:	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g	