

MENÜÜ

23.01-27.01 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Peedisupp lihata Hapukoor, maitseroheline, seemned Kohupiimakreem kisselliga Kirsstomat Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Mannapuder Moos/või	Kurzeme strooganov Kartulipüree/tatar Porgand/kurk/tomat/paprika Pirn Leiva- ja sepikualik Kama/maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Lõhesupp sulajuustuga Maitseroheline Rukkijahuvaht piimaga Banaan Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Ühepajatoit Idud kaunviljadest/maitseroheline/seemned Peedisalat Hurmaa Leiva- ja sepikualik Maasika-jogurtimahedik kaerahelvestega/maitsevesi/piim/keefir
REEDE	Riisihelbepuder Moos/või	Kanaliha-klimbisupp Maitseroheline Kakaokissell moosiga Õun Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 23.01.2023	Peedisupp lihata (munata)250/300	300g	172Kcal	3.55g	5.77g	28.34g	Kirsstomat (PRIA)	100g	19Kcal	0.21g	0.7g	3.7g
	Kohupiimakreem 100	100g	123Kcal	4g	7.8g	14g						
	Kissell 100g	100g	71Kcal	0g	0.04g	17.64g						
	Hapukoor 20/30	30g	62Kcal	6.03g	0.84g	1.08g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Sepik kool 40g	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.06g	0.03g	0.04g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.42g	0.69g	0.3g						
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.05g	0.72g							
Teisipäev 24.01.2023	Kurzeme strooganov	150g	340Kcal	25.59g	19.12g	8.3g	Pirn (PRIA) 80/100	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	Kartulipüree 170LA/ 75gkool	75g	71Kcal	1.61g	1.72g	12.33g						
	Kama 150g	150g	117Kcal	3.54g	4.48g	16.87g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.05g	0.72g						
	Porgand, kurk, tomat, paprika (Kool)	100g	22Kcal	0.2g	0.76g	4.31g						
Tatar (sõmer) 130/150	75g	149Kcal	3.7g	4.17g	24.78g							
Kolmapäev 25.01.2023	Lõhesupp sulajuustuga	300g	224Kcal	10.57g	17.19g	15.02g	Banaan 50/80	100g	88Kcal	0.48g	1g	20.01g
	Rukkijahuvaht piimaga 1	200g	156Kcal	2.99g	5.44g	26.74g						
	Leib must 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
Munavõi	15g	72Kcal	7.63g	0.85g	0.1g							
Neljapäev 26.01.2023	Ühepajatoit sealihaga 1	250g	247Kcal	11.68g	16.6g	18.87g	Hurmaa 80/100	100g	85Kcal	0g	0.64g	20.66g
	Peedisalat 50/60	50g	17Kcal	0.12g	0.54g	3.47g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.43g	0.7g	0.3g						
	Maasika-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200	200g	131Kcal	2.12g	3.5g	24.42g						
	Leib 40g	40g	90Kcal	0.64g	2.8g	18.15g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	75Kcal	3.75g	4.35g	6g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.05g	0.72g						
Idud (munga)	5g	1Kcal	0.01g	0.16g	0.09g							
Reede 27.01.2023	Kana-klimbisupp 220/250	300g	250Kcal	5.94g	16.82g	32.4g	Õun (PRIA) 60/80	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.9g
	Kakaokissell 150	150g	171Kcal	3.64g	4.89g	29.71g						
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g						
	Leib 40g	40g	89Kcal	0.64g	2.8g	18.12g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.37g	13.5g						
Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g							