
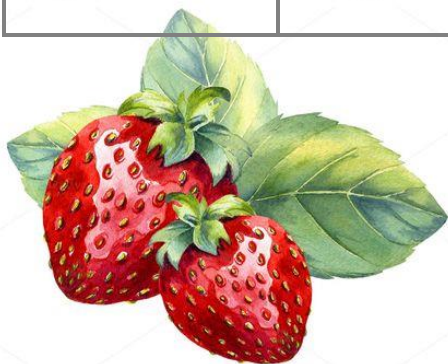


MENÜÜ

30.01-03.02 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Bolognese kaste Kirjud makaronid/kuskuss Hiinakapsas/kurk/tomat/paprika Õun Leiva- ja sepikualik Marjamahedik/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kalassupp Maitseroheline Kohupiima-riivleivahõrgutis moosiga Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Ahjukana Riis/keedukartul Valge kaste Frillise salat/tomat/kaalikas Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	 Aedviljasupp lihata Maitseroheline Jogurti-mangokreem maasikatega Kurk Leiva- ja sepikualik, valge oa ja tomati pasteet Maitsevesi/piim
REEDE	5-viljahelbepuder Moos/või	Lihakaste Mulgipuder Tomat-kurk, soojad juurviljad Mandariin Leiva- ja sepikualik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

 ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

 EESTI
KOOLI-
TOIDU
LIIT
Estonian
School
Nutrition
Association

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 30.01.2023	Bolognese kaste	150g	155Kcal	7.73g	10.63g	10.81g	Õun (PRIA) 60/80g	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.9g
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	75g	106Kcal	2.47g	2.76g	18.29g						
	Marjamahedik	200g	112Kcal	0.65g	1.3g	25.19g						
	Kuskuss 150/170/75kool	75g	95Kcal	0.52g	3.32g	18.89g						
	Leib 40g	40g	89Kcal	0.64g	2.8g	18.12g						
	Hiinakapsas, kurk, tomat, paprika (Kool)	100g	19Kcal	0.14g	0.73g	3.63g						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.13g	3.63g	5g						
	Piim 2.5% (PRIA)Kool	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.05g	0.73g						
	Kokku:	1040g	711Kcal	18.44g	29.47g	106.66g						
Teisipäev 31.01.2023	Kalasupp (selge) 250/300	299g	167Kcal	4.5g	15.39g	16.24g	Banaan 50/80	100g	88Kcal	0.48g	1g	20.01g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150 ilma vahukooreta	150g	187Kcal	5.98g	11.71g	21.66g						
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.1g	13.59g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.37g	13.5g						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.13g	3.63g	5g						
	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	0.73g						
	Või 10/15	15g	112Kcal	12.3g	0.09g	0.14g						
Kolmapäev 01.02.2023	Ahjukana 60/80	80g	127Kcal	3.02g	24.98g	0g	Pirn (PRIA) 80/100	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	63Kcal	0.08g	1.32g	14.13g						
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.13g	1.74g	20.48g						
	Valge kaste riisijahuga 1 50	60g	77Kcal	5.8g	1.48g	4.59g						
	Porgandisalat apelsini, rosinate ja seemnetega 1 50/60/50	50g	38Kcal	0.93g	1.03g	6.5g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.1g	13.59g						
	Frillis, tomat, kaalikas	100g	18Kcal	0.17g	0.56g	3.64g						
	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						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.13g	3.63g	5g						
Neljapäev 02.02.2023	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	92Kcal	0.36g	2.67g	19.54g	Kokku:	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Jogurti-mangokreem 100/150	150g	204Kcal	13.64g	4g	16.39g						
	Maasikad (külmutatud) 20/30_koopia	25g	9Kcal	0.08g	0.13g	2g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Valge oa ja tomati pasteet	26g	30Kcal	0.19g	2.55g	4.45g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.1g	13.59g						
	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						
Kokku:	716g	565Kcal	20.45g	18.62g	76.52g							
Reede 03.02.2023	Mulgipuder 200	200g	260Kcal	9.65g	5.06g	38.3g	Mandariin 80/100	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.2g
	Lihakaste	150g	171Kcal	10.92g	9.87g	8.22g						
	Tomat-kurk	50g	8Kcal	0.08g	0.35g	1.55g						
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0.14g	0.19g						
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	157Kcal	6.68g	6.76g	17.51g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.1g	13.59g						
	Aurutatud kõõviljad 50	50g	25Kcal	0.26g	1.27g	4.38g						
	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						