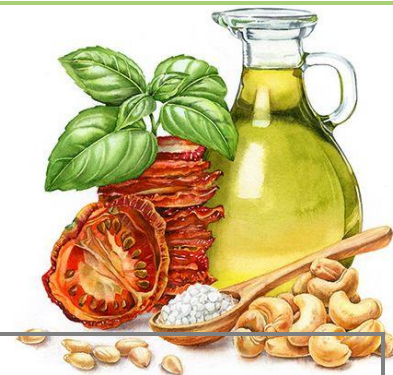


MENÜÜ

06.02-10.02 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-viljahlbepuder Moos/või	Köögiviljapüreesupp seemnete ja sepikukrutoonidega Maitseroheline Kohupiimakreem kama ja marjadega Paprika Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Bolognese kaste CRUMPIga (kanepi-hernevalk) Kirjud makaronid/kuskuss Hiinakapsa-paprikasalat/kurgisalat Õun Leiva- ja sepikualik Mustika-jogurtismuuti/maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Kodune seljanka Hapukoor, maitseroheline Piimakissell moosiga Tomat Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Tatrahelbepuder Moos/või	Kalapala Kartulipüree/riis Kapsa-peedi-õunasalat/aurutatud köögiviljad Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim
REEDE	Hirsihelbepuder Moos/või	Hakklihasupp Maitseroheline Puuviljasalat vahukoorega Kaalikas Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

Eesti
Kooli-
Toidu
Liit
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 06.02.2023	Köögiviljapüreesupp 200/250	299g	149Kcal	8.22g	2.68g	16.08g	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g
	Seemned 10/15g	15g	106Kcal	10.41g	2.11g	0.91g						
	Sepikukrutoonid 25g	25g	57Kcal	0.38g	1.99g	11.31g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	192Kcal	5.97g	11.88g	22.64g						
	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:	889g	785Kcal	35.44g	28.15g	88.17g	Kokku:	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g	
Teisipäev 07.02.2023	Bolognese kaste CRUMPiga (kanepi-hernevalk)	150g	65Kcal	2.53g	0.9g	9.53g	Õun (PRIA) 60/80g	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	75g	107Kcal	2.51g	2.76g	18.28g						
	Hiinakapsa-paprikasalat	50g	15Kcal	0.07g	0.4g	3.16g						
	Mustika-jogurtismuuti	200g	56Kcal	1.46g	2.11g	8.62g						
	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						
	Kurgisalat	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.26g						
	Kokku:	960g	577Kcal	13.35g	19.12g	94.4g						
Kolmapäev 08.02.2023	Kodune seljanka	300g	224Kcal	14.3g	11.5g	12.37g	Kaalikas (PRIA)	100g	30Kcal	0.2g	0.7g	6.4g
	Hapukoor 20/30	30g	61Kcal	5.98g	0.84g	1.08g						
	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	733Kcal	33.56g	25.82g	82.13g						
Neljapäev 09.02.2023	Kalapala 110g	110g	249Kcal	11.01g	11.01g	26.41g	Pirn (PRIA) 80/100	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.61g
	Kartulipüree 170LA/ 75gkool	75g	70Kcal	1.56g	1.72g	12.34g						
	Kapsa-peedi-õunasalat majoneeskastm	50g	70Kcal	4.07g	1.52g	6.85g						
	Ploomi jogurt 150/200	150g	142Kcal	3.18g	3.71g	24.55g						
	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						
	Sõmer riis 130/150/75	75g	100Kcal	1.3g	1.73g	20.36g						
	Aurutatud köögiviljad 50	50g	25Kcal	0.26g	1.27g	4.38g						
	Kokku:	870g	888Kcal	27.6g	30.27g	129.68g						
Reede 10.02.2023	Hakklihasupp köögiviljadega 1	300g	233Kcal	10.99g	13.78g	19.68g	Kirsstomat (PRIA)	100g	20Kcal	0.21g	0.7g	3.7g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Puuviljasalat 150	150g	85Kcal	0.54g	0.84g	19.21g						
	Vahukoor 50g	50g	171Kcal	14.96g	0.85g	8.26g						
	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:	870g	759Kcal	36.86g	24.81g	81.99g						