

# MENÜÜ

13.03-17.03 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Hirsi-riisihelbepuder Moos/või	Külasupp Maitseroheline Kakaovaht toormoosiga Banaan Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Kalakaste Riis/keedukartul Soojad juurviljad, hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega Kurk Leiva- ja sepikuvalik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega Maitseroheline, seemned, sepikukrutoonid Jogurti-kaeraküpsisemaius toormoosiga Õun Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Kanapada Kirjud makaronid/kuskuss Rootsi köögiviljasalat/tomati-kurgisalat Apelsin Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim
REEDE	Tatrahelbepuder Hapukoor	Frikadellisupp Maitseroheline Apelsinikreem marjadega Paprika Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)

ELVA  
TEENUSED

EESTI  
KOOLI-  
TOIDU  
LIIT  
Estonian  
School  
Nutrition  
Association

teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)						
Esmaspäev 13.03.2023	Külasupp 250/300	300g	165Kcal	6.37g	8.07g	18.81g	Banaan 50/80	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g						
	Kakaovaht	150g	414Kcal	34.83g	6.7g	18.4g												
	Toormoos 25/30	30g	43Kcal	0.06g	0.1g	10.61g												
	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												
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g												
	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:	850g	892Kcal	51.63g	24.21g	82.66g	Kokku:	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g							
Teisipäev 14.03.2023	Kalakaste 130/150	150g	133Kcal	5.9g	12.65g	7.33g	Kurk (PRIA) 80/100	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g						
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.12g	1.74g	20.47g												
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	158Kcal	6.73g	6.77g	17.62g												
	Hiinakapsa-redisesalat rohelistest hernestega 50/6	50g	40Kcal	2.69g	0.73g	3.3g												
	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												
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	63Kcal	0.08g	1.32g	14.14g												
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.12g	3.62g	5g												
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	29Kcal	0.31g	1.5g	5.17g												
Kokku:	1085g	817Kcal	26.17g	37.64g	107.82g	Kokku:	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g							
Kolmapäev 15.03.2023	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega (kuivatatud)	300g	315Kcal	19.95g	8.11g	24.75g	Õun (PRIA) 80/100g	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g						
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.47g	0.7g	0.3g												
	Sepikukrutoonid 25g	25g	57Kcal	0.38g	1.99g	11.31g												
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g												
	Jogurti-kaeraküpsisemaius 150/200 1	200g	206Kcal	9.2g	8.29g	22.43g												
	Toormoos 25/30	30g	43Kcal	0.06g	0.1g	10.61g												
	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:	930g	926Kcal	43.43g	28.53g	104.24g							Kokku:	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g
	Neljapäev 16.03.2023	Kanapada 1	150g	184Kcal	7.54g	18.06g							11.06g	Apelsin	100g	50Kcal	0.2g	0.7g
Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)		75g	107Kcal	2.51g	2.76g	18.28g												
Rootsi köögiviljasalat		50g	50Kcal	2.73g	0.54g	5.85g												
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												
Tomati-kurgisalat 1		51g	8Kcal	0.08g	0.36g	1.58g												
Keefir 2,5% (PRIA) 1	125g	63Kcal	3.12g	3.62g	5g													
Kokku:	886g	739Kcal	22.71g	37.94g	95.32g	Kokku:	100g	50Kcal	0.2g	0.7g	11.3g							
Reede 17.03.2023	Frikadellisupp 250/300	300g	240Kcal	11.33g	15.38g	19.03g	Paprika (PRIA) 80/100	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g						
	Apelsinikreem	150g	274Kcal	13.91g	2.8g	34.38g												
	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												
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g												
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g												
Kokku:	845g	795Kcal	35.7g	27.67g	90.64g	Kokku:	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g							