

# MENÜÜ

20.03-24.03 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Mannapuder Moos/või	Pilaff Hapukoor rohelse sibulaga Hiinakapsas/kurk/tomat/marineeritud kurk Banaan Leiva- ja sepikuvalik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Hakklihasupp Maitseroheline Karamellkissell moosiga Lillkapsas Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Ahjukana Kartuli-lillkapsapüree/riis Valge kaste riisijahuga Peedi-hernesalat/jääsalat rukola ja tomatiga Õun Leiva- ja sepikuvalik Maasika-jogurtimahedik kaerahelvestega/maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Koorene lõhesupp Maitseroheline Jogurti-mangokreem marjadega Porgand Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Rukkihelbepuder Moos/või	Ühepajatoit lihata Idud, maitseroheline Tomat-kurk Kamavaht marjadega Pirn Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim/keefir



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 20.03.2023	Pilaff	250g	394Kcal	16.67g	15.6g	45.4g	Banaan 50/80	100g	88Kcal	0.48g	1g	20.01g
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	157Kcal	6.67g	6.76g	17.46g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Hapukoor roheline sibulaga 60/60	60g	113Kcal	10.83g	1.68g	2.17g						
	Sepik kool 40g	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.13g	3.63g	5.01g						
	Hiinakapsas, kurk, tomat, mar.kurk eraldi (Kool)	100g	18Kcal	0.15g	0.71g	3.47g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
Kokku:	955g	997Kcal	43.78g	38.46g	112.25g	Kokku:	100g	88Kcal	0.48g	1g	20.01g	
Teisipäev 21.03.2023	Kiire hakklihasupp 200/250	300g	212Kcal	9.21g	12.72g	19.58g	Lillkapsas(PRIA)	100g	30Kcal	0.4g	2.5g	4.1g
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Karamellkissell	150g	165Kcal	3.43g	4.75g	28.89g						
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.72g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Kokku:	665g	590Kcal	18.37g	24.47g	81.89g						
Kolmapäev 22.03.2023	Ahjukana 60/80	80g	127Kcal	3.01g	24.96g	0g	Õun (PRIA) 80/100g	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.9g
	Kartuli-lillkapsapüree	75g	57Kcal	2.44g	1.35g	7.35g						
	Peedi-hernesalat 60/50	50g	55Kcal	3.83g	0.78g	4.39g						
	Valge kaste riisijahuga 1 50	60g	76Kcal	5.77g	1.48g	4.58g						
	Maasika-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200	200g	131Kcal	2.12g	3.5g	24.42g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
	Jääsalat rukola ja tomatiga	50g	17Kcal	1.01g	0.47g	1.53g						
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	75Kcal	3.75g	4.35g	6g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Sõmer riis 130/150/75	75g	97Kcal	1g	1.73g	20.33g						
	Kokku:	950g	865Kcal	29.11g	47.91g	102.88g						
Neljäpäev 23.03.2023	Koorene lõhesupp (uus)	300g	263Kcal	15.32g	11.92g	19.35g	Porgand (PRIA)	100g	38Kcal	0.4g	0.8g	7.7g
	Jogurti-mangokreem 100/150	150g	215Kcal	13.48g	3.88g	19.49g						
	Marjad 25/30	30g	11Kcal	0.09g	0.15g	2.41g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	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						
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.06g	0.03g	0.04g						
Kokku:	700g	756Kcal	39.13g	25.27g	75.57g	Kokku:	100g	38Kcal	0.4g	0.8g	7.7g	
Reede 24.03.2023	Ühepajatoit (lihata)200/220	251g	199Kcal	1.62g	7.45g	37.49g	Pirn (PRIA) 80/100	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g
	Kamavaht 100/150	150g	318Kcal	19.6g	9.02g	26.27g						
	Marjad 25/30	30g	11Kcal	0.09g	0.15g	2.41g						
	Tomat-kurk	50g	8Kcal	0.08g	0.35g	1.54g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Idud (munga)	5g	1Kcal	0.01g	0.16g	0.09g						
	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						
Kokku:	846g	842Kcal	31.33g	30.77g	108.08g	Kokku:	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.6g	