

MENÜÜ

27.03-31.03 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Tomatine kanasupp Maitseroheline Kodujuustuvaht toormoosiga Kurk Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Kaera-hirsihelbepuder Moos/või	Makaronid hakklihaga Külm kaste Jääsalat/porgand/kurk/tomat Bataat Leiva- ja sepikualik Mustika-jogurtismuuti/maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Aedviljasupp lihata Maitseroheline Saia-sepikuvorm piimaga Kirsstomat Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Kalapala Keedukartul/riis Valge kaste riisijahuga Kirju kapsalat Kiivi Leiva- ja sepikualik Õuna-pirnismuuti/maitsevesi/piim
REEDE	10-viljahelbepuder Moos/või	Kodune seljanka Hapukoor, maitseroheline Mahlakissell vahukoorega Paprika 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 27.03.2023	Tomatine aedviljasupp kanaga 220/250/300	300g	152Kcal	4.38g	12.02g	16.21g	Kurk (PRIA) 80/100	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Kodujuustuvaht 1	150g	356Kcal	26.44g	9.94g	19.57g						
	Toormoos 25/30	30g	43Kcal	0.06g	0.1g	10.6g						
	Leib must 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						
Kokku:	845g	784Kcal	37.09g	31.4g	81.38g	Kokku:	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g	
Teisipäev 28.03.2023	Makaronid hakklihaga 170 LA/200 kool	200g	367Kcal	10.47g	15.84g	52.46g	Bataat 50/80	100g	88Kcal	0.1g	1.6g	20.13g
	Külm kaste makaronidele 1	60g	73Kcal	5.52g	1.95g	3.82g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Mustika-jogurtismuuti	200g	66Kcal	2.01g	2.85g	9.05g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
	Porgand, kurk, tomat, jääsalat (Kool)	100g	21Kcal	0.2g	0.76g	3.92g						
	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:	920g	832Kcal	28.13g	35.04g	109.53g	Kokku:	100g	88Kcal	0.1g	1.6g	20.13g	
Kolmapäev 29.03.2023	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	92Kcal	0.36g	2.66g	19.48g	Kirsstomat (PRIA)	100g	19Kcal	0.21g	0.7g	3.7g
	Saia-sepikuvorm 120/150	150g	303Kcal	10.3g	9.17g	43.37g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Leib must 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.06g	0.03g	0.04g						
	Kokku:	670g	662Kcal	20.9g	21.15g	97.17g						
Neljapäev 30.03.2023	Kalapala 120g	110g	248Kcal	10.99g	10.99g	26.38g	Kiivi	100g	66Kcal	0.6g	1g	14.22g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	62Kcal	0.08g	1.32g	14.1g						
	Valge kaste riisjahuga 1 50	60g	76Kcal	5.77g	1.48g	4.58g						
	Kirju kapsasalat 1	50g	23Kcal	0.72g	0.65g	3.52g						
	Õuna-pirnismuuti maitsestatamata jogurtiga	200g	128Kcal	2.81g	3.69g	22g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Sõmer riis 130/150/75	75g	97Kcal	1g	1.73g	20.33g						
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	2.38g	13.58g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.13g	3.63g	5.01g						
Kokku:	905g	927Kcal	30.68g	32.78g	130.2g	Kokku:	100g	66Kcal	0.6g	1g	14.22g	
Reede 31.03.2023	Kodune seljanka	300g	201Kcal	10.97g	11.78g	13.77g	Paprika (PRIA) 80/100	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.41g
	Hapukoor 20/30	30g	62Kcal	6.03g	0.84g	1.08g						
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0.14g	0.19g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.11g	13.65g						
	Mahlakissell	150g	97Kcal	0g	0.1g	24.11g						
	Vahukoor 25/30	30g	103Kcal	8.92g	0.51g	5.07g						
	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						
Kokku:	725g	695Kcal	32.13g	22.66g	78.5g	Kokku:	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.41g	