

MENÜÜ

22.05-26.05 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Bolognese kaste Kirjud makaronid/kuskuss Jääsalat tomati, kurgi ja granaatõunaga/kurgisalat Õun Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kalasupp Maitseroheline Kohupiima-kamakreem toormoosiga Banaan Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	 TAIMNE TEISIPÄEV Paneeritud juust Kartulipüree/tatar Hapukoor roheline sibulaga/ahjuköögiviljad Peedi-küüslaugusalat/köögivilja-õunasalat Porgand Leiva- ja sepikuvalik Astelpaju-banaanismuuti/maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Hernesupp Maitseroheline Sepiku-saiavorm piimaga Paprika Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Tatrahelbepuder Moos/või	Ahjukana Riis/keedukartul Valge soe kaste Porgandi-apelsinisalad/hiinakapsa-paprikasalat Lillkapsas Leiva- ja sepikuvalik Pirnimahedik/maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)

 ELVA
TEENUSED

 EESTI
KOOLI-
TOIDU
LIIT
Estonian
School
Nutrition
Association

teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 22.05.23	Bolognese kaste	150g	158Kcal	8g	3.03g	10.07g	11.52g
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	75g	107Kcal	2.46g	0g	2.77g	18.33g
	Jääsalat tomat, kurgiga ja granaatõunaga 50/60	50g	16Kcal	0.7g	0g	0.41g	2.01g
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	0g	2.1g	13.6g
	Maitsevesi marjadega	150g	3Kcal	0.03g	0g	0.04g	0.71g
	Kuskuss 150/170/75kool	75g	96Kcal	0.52g	0g	3.33g	18.96g
	Kurgisalat	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.35g	1.26g
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	75Kcal	3.76g	2.55g	4.36g	6.01g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	3.46g	4.81g	6.99g
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.52g
	Kokku:	910g	691Kcal	21.71g	9.04g	30.61g	92.91g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g
		Kokku:	100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g
Teisipäev 23.05.23	Kalasupp (selge) 250/300	300g	156Kcal	4.24g	0g	13.53g	15.49g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	191Kcal	5.96g	3.23g	11.87g	22.57g
	Toormoos 25/30	30g	43Kcal	0.06g	0g	0.11g	10.59g
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	0g	2.1g	13.6g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	3.46g	4.81g	6.99g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0g	0.04g	0.72g
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.52g
	Munavõi	15g	72Kcal	7.59g	4.45g	0.85g	0.1g
		Kokku:	860g	694Kcal	24.07g	11.14g	35.68g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
		Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g
kolmapäev 24.05.2023	Paneeritud juust (83g tk) 1tk lapsele	80g	216Kcal	13.58g	6.63g	15.97g	0.72g
	Kartulipüree 200/250	200g	177Kcal	2.41g	1.61g	4.81g	32.63g
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	0g	2.1g	13.6g
	Astelpaju-banaanismuuti	200g	110Kcal	3.24g	2.1g	4.15g	15.9g
	Peedi-küüslaugusalat	50g	63Kcal	4.67g	0.98g	0.83g	4.51g
	Hapukoor roheline sibulaga 60/60	60g	113Kcal	10.81g	7g	1.67g	2.16g
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	150Kcal	3.7g	1.87g	4.2g	24.97g
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.52g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0g	0.04g	0.72g
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	75Kcal	3.76g	2.55g	4.36g	6.01g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	3.46g	4.81g	6.99g
	Köögivilja-õunasalat 1	50g	27Kcal	1.34g	0.82g	0.39g	3.12g
		Kokku:	1225g	1163Kcal	49.73g	27.02g	45.7g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	100g	38Kcal	0.4g	0g	0.8g	7.7g
		Kokku:	100g	38Kcal	0.4g	0g	0.8g
Neljapäev 25.05.23	Hernesupp	300g	397Kcal	14.04g	0g	22.44g	45.15g
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	0g	2.1g	13.6g
	Saia-sepikuvorm 120/150	149g	303Kcal	10.34g	4.83g	9.06g	43.33g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0g	0.04g	0.72g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	3.45g	4.81g	6.98g
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.52g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.04g	2.57g	0.03g	0.04g
		Kokku:	819g	969Kcal	34.64g	10.85g	40.85g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	31Kcal	0.2g	0g	1g	6.4g
		Kokku:	100g	31Kcal	0.2g	0g	1g
reede 26.05.2023	Ahjukana 60/80	80g	127Kcal	3.01g	0.45g	24.96g	0g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.12g	0.55g	1.75g	20.53g
	Valge kaste riisjahuga 1 50	60g	78Kcal	5.94g	3.86g	1.43g	4.57g
	Porgandi-apelsinusalat	50g	23Kcal	0.11g	0g	0.47g	4.97g
	Pirnimahedik	200g	103Kcal	0.44g	0.04g	0.93g	23.78g
	Sepik kool 30g	30g	68Kcal	0.45g	0g	2.37g	13.52g
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	0g	2.1g	13.6g
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	75Kcal	3.76g	2.55g	4.36g	6.01g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	3.46g	4.81g	6.99g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0g	0.04g	0.72g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0g	0g	1.57g	12.79g
	Hiinakapsa-paprikasalat	50g	15Kcal	0.07g	0g	0.4g	3.16g
		Kokku:	1100g	812Kcal	20.67g	10.91g	45.19g
Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	100g	30Kcal	0.4g	0g	2.5g	4.1g
		Kokku:	100g	30Kcal	0.4g	0g	2.5g