

MENÜÜ

29.05-02.06 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Kartuli-frikadellisupp Maitseroheline Jogurti-mangokreem maasikatega Õun Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Kalapala Keedukartul/riis Hapukoore-tomatikaste Porgandi-õunasalat mahlaga/jääsalat redise ja kurgiga Melon Leiva- ja sepikualik Banaanismuuti/maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Külasupp Maitseroheline Kakaovaht marjadega Nuikapsas Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Ise valmistatud kahepoole võileib Jäätis Morss
REEDE	Hirsihelbepuder Moos/või	Kanakaste Ahjukartul/tatar Punasekapsa salat roheliste hernestega/tomatisalat Apelsin Leiva- ja sepikualik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)

ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

EESTI
KOOLI-
TOIDU
LIIT
Estonian
School
Nutrition
Association

TAIMNE
TEISIPÄEV

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 29.05.23 Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300	300g	360Kcal	23.58g	9.57g	14.16g	21.51g	2.63g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Jogurti-mangokreem 100/150	150g	219Kcal	13.55g	8.87g	3.7g	20.56g	0g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.57g	0.81g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.99g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.37g
	Munavõi	15g	70Kcal	7.4g	4.75g	0.74g	0.09g	0g
Kokku:	860g	905Kcal	51.5g	28.45g	28.31g	78.24g	8.25g	
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
Teisipäev 30.05.23 Lõunasöök	Kalapala 120g	110g	240Kcal	9.23g	0.76g	14.07g	24.4g	1.65g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.57g	12.79g	0.83g
	Hapukoore-tomatikaste	60g	82Kcal	5.82g	4.01g	1.85g	5.01g	0.85g
	Porgandi-õunasalat	50g	30Kcal	0.1g	0.02g	0.69g	5.92g	1.41g
	Banaani-marjasmuuti 200g	200g	121Kcal	2.9g	1.73g	4.32g	18.55g	1.58g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.4g	0g	0.69g	0.3g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	83Kcal	3.82g	2.52g	5.38g	6.68g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.99g	0g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	98Kcal	1.01g	0.59g	2.06g	20.02g	0.26g
	Jääsalat redise ja kurgiga	50g	18Kcal	1.38g	0.2g	0.37g	0.84g	0.53g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.37g
	Kokku:	1105g	929Kcal	33.48g	14.94g	38.01g	113.53g	10.69g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
Kolmapäev 31.05.23 Lõunasöök	Külasupp 250/300	300g	172Kcal	7.15g	2.28g	9.01g	15.85g	4.28g
	Kakaovaht	150g	423Kcal	35.76g	23.05g	6.69g	17.92g	1.43g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.23g	0.1g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	3.95g	2.65g	0.02g	0.04g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.99g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.57g	0.81g
	Kokku:	700g	884Kcal	53.74g	33.22g	25.47g	69.38g	11.06g
Vitamiinipaus	Nuikapsas(PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
Neljapäev 01.06.23 Lõunasöök	Aedviljasupp riisnuudlitega (lihata) 200/250	300g	118Kcal	0.37g	0.03g	3.58g	22.97g	4.29g
	Jäätis vahvlis tk	80g	183Kcal	10.4g	6.88g	3.12g	19.2g	0g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Läätsemääre	16g	26Kcal	0.57g	0.08g	1.51g	3.38g	0.73g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.23g	0.1g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.99g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.57g	0.81g
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	83Kcal	3.82g	2.52g	5.38g	6.68g	0g
	Kokku:	761g	646Kcal	21.65g	14.69g	23.01g	85.31g	9.14g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g
Reede 02.06.23 Lõunasöök	Ahjukartul 150/75	75g	84Kcal	0.89g	0.11g	2.02g	16.47g	1.06g
	Kanakaste 130/150	150g	136Kcal	6.96g	3.92g	13.18g	4.69g	0.99g
	Punasekapsasalat roheliste hernestega	50g	36Kcal	2.03g	0.36g	0.8g	3.03g	1.39g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200 L	200g	153Kcal	6.3g	2.48g	5.79g	17.54g	1.55g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.57g	0.81g
	Tomatisalat	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.74g	0.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.37g
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	160Kcal	4.04g	2.16g	4.76g	26.13g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.99g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA)	150g	83Kcal	3.82g	2.52g	5.38g	6.68g	0g
Kokku:	1110g	902Kcal	30.77g	16.75g	41.61g	109.87g	10.07g	
Vitamiinipaus	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	1.7g
	Kokku:	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	1.7g