

MENÜÜ

11.09-15.09 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga Maitseroheline Kodujuustuvaht marjadega Õun Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Stroogonov sealihast Keedukartul Värskekapsa-maisi-paprikasalat/peedi-hernesalat Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Maisimannapuder Moos/või	Kanasupp Maitseroheline Marjatarretis vahukoorega Porgand Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Täidetud pikkpoiss Tatar/kirju riis Soe valge kaste riisijahuga Hapukapsa-porgandisalat seesamiseemnetega Virsik Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim
REEDE	5-viljahelbepuder Moos/või	Lõhesupp Maitseroheline Kohupiimakreem toormoosiga Apelsin Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)

ELVA
TEENUSED



teenused@elva.ee

Estonian
School
Nutrition
Association

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 11.09.23	Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga 200//250	300g	204Kcal	6.72g	0.94g	8.16g	24.49g	6.41g
	Kodujuustuvaht 1	150g	369Kcal	27.34g	17.79g	10.85g	19.63g	0.3g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.5g	1.23g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.25g	3.2g
	Sepik kool 30g	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.47g	0.81g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Või 5g kool	5g	35Kcal	3.87g	2.6g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
Kokku:	850g	865Kcal	44.92g	26.59g	28.85g	80.29g	12.31g	
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 12.09.23	Stroganov 130/150	150g	212Kcal	14.56g	6.27g	12.1g	7.77g	0.88g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.81g	0.83g
	Värske kapsa-maisi-paprikasalat 50/60/50	50g	51Kcal	3.71g	0.53g	0.65g	3.24g	0.97g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.23g	3.2g
	Sepik kool 30g	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.47g	0.81g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.1g	0.73g	0.36g
	Peedi-hernesalat 60/50	50g	55Kcal	3.39g	0.94g	0.85g	4.68g	1g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Makaronid 130/150/75	75g	109Kcal	2.15g	0.31g	3.21g	18.73g	0.89g
Kokku:	760g	725Kcal	30.47g	13.25g	27.79g	80.64g	8.94g	
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 80/100	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
Kolmapäev 13.09.23	Kanasupp 1	301g	162Kcal	3.37g	0.54g	18.53g	13.51g	1.6g
	Vahukoor 25/30	30g	105Kcal	9.29g	6.06g	0.6g	4.85g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.23g	3.2g
	Marjatarretis	150g	98Kcal	0.3g	0.05g	4.06g	19.23g	0.92g
	Sepik kool 30g	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.47g	0.81g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.03g	2.71g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Kokku:	701g	637Kcal	23.47g	14.54g	32.6g	70.5g	6.53g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
Neljapäev 14.09.23	Täidetud pikkpoiss	80g	153Kcal	9.37g	3.47g	12.32g	4.23g	1.09g
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	161Kcal	4.23g	2.28g	4.78g	25.98g	0g
	Valge kaste riisijahuga 1 50	60g	78Kcal	6.09g	4.14g	1.62g	3.79g	0.52g
	Hapukapsa-porgandisalat seesamiseemnetega 1	50g	18Kcal	0.79g	0.01g	0.44g	1.74g	1.11g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.23g	3.2g
	Sepik kool 30g	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.47g	0.81g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.19g	0.71g	2.07g	19.78g	0.26g
	Tomat-kurk eraldi	50g	8Kcal	0.07g	0g	0.32g	1.22g	0.52g
	Kokku:	450g	656Kcal	22.94g	10.76g	26g	82.44g	7.51g
Vitamiinipaus	Virsik	100g	39Kcal	0.1g	0g	1.2g	7.84g	1.2g
	Kokku:	100g	39Kcal	0.1g	0g	1.2g	7.84g	1.2g
Reede 15.09.23	Lõhesupp (selge) 250/300	300g	231Kcal	8.43g	1.78g	14.57g	23.33g	1.9g
	Kohupiimakreem 150g	150g	187Kcal	6.01g	3.3g	13.67g	19.52g	0g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.65g	0.86g
	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
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
Kokku:	545g	608Kcal	15.94g	5.27g	33.08g	79.55g	6.78g	
Vitamiinipaus	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.51g	1.7g
	Kokku:	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.51g	1.7g