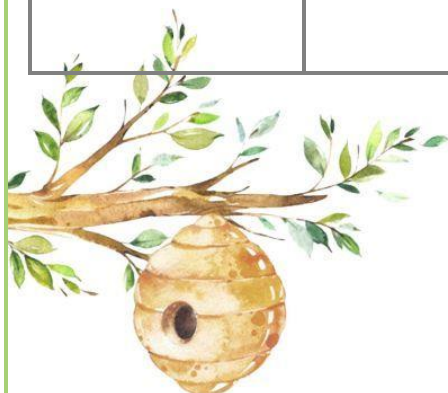


MENÜÜ

18.09-22.09 2023



| | HOMMIKUSÖÖK | LÕUNASÖÖK |
|-----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV | Hirsihelbepuder Moos/või | Magushapu kanapada Riis/ahjukartul Rukola/kurk/tomat/jääsalat Ploom Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir |
| TEISIPÄEV | Kaerahelbepuder Moos/või | Kalaseljanka Maitseroheline Rukkijahuvaht piimaga Õun Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim |
| KOLMAPÄEV | Mannapuder Moos/või | Taimne bolognese kaste Kirjud makaronid/kartulipüree Värskekapsa-kurgisalat/aurutatud köögiviljad Melon Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim |
| NELJAPÄEV | Puder seemnete ja kliidega Moos/või | Rassolnik Maitseroheline Panna cotta toormoosiga Pirn Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim |
| REEDE | 8-viljahelbepuder Moos/või | Guljašš Keedukartul/tatar Porgandi-apelsinisalad/hiinakapsa-tomatisalat Paprika Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim |



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee



| | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Kiudained |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|---------|--------|------------------------|---------|------------------------------------------|-----------|
| Esmaspäev 18.09.23 | Magushapu kanapada | 150g | 167Kcal | 5.47g | 0.85g | 16.56g | 12.16g | 1.68g |
| | Sõmer riis 130/150/75 | 75g | 99Kcal | 1.14g | 0.67g | 2.08g | 19.92g | 0.26g |
| | 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 |
| | Piim 2,5% (PRIA)Kool | 125g | 72Kcal | 3.26g | 2.38g | 4.13g | 6.64g | 0g |
| | Keefir 2,5% (PRIA)kool | 125g | 69Kcal | 3.18g | 2.1g | 4.48g | 5.57g | 0g |
| | Rukola, kurk, tomat, jääsalat (Kool) | 100g | 15Kcal | 0.13g | 0g | 0.73g | 2.16g | 0.99g |
| | Ahjukartul 150/75 | 75g | 85Kcal | 0.95g | 0.12g | 2.03g | 16.48g | 1.06g |
| Kokku: | 860g | 651Kcal | 15.44g | 6.29g | 34.56g | 89.36g | 8.36g | |
| Vitamiinipaus | Ploom(PRIA) | 100g | 49Kcal | 0.3g | 0g | 0.5g | 10.1g | 1.7g |
| | Kokku: | 100g | 49Kcal | 0.3g | 0g | 0.5g | 10.1g | 1.7g |
| Teisipäev 19.09.23 | Kalaseljanka 1 | 300g | 193Kcal | 6.47g | 1.12g | 16.18g | 16.04g | 2.97g |
| | Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool) | 5g | 2Kcal | 0.03g | 0g | 0.14g | 0.19g | 0g |
| | Rukkijahuvaht piimaga | 200g | 146Kcal | 3.22g | 2.02g | 5.55g | 23.67g | 0g |
| | Leib 30g | 30g | 63Kcal | 0.36g | 0.06g | 2.09g | 11.23g | 3.2g |
| | Hapukoor 20/30 | 30g | 66Kcal | 6.42g | 4.6g | 0.99g | 1.14g | 0g |
| | 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 |
| | Piim 3,5% (PRIA) 150 kool | 150g | 94Kcal | 5.25g | 5.03g | 4.8g | 6.98g | 0g |
| | Munavõi 25/30 | 30g | 141Kcal | 14.94g | 9.6g | 1.48g | 0.18g | 0g |
| Kokku: | 925g | 786Kcal | 37.64g | 22.54g | 33.69g | 74.63g | 7.34g | |
| 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 |
| Kolmapäev 20.09.23 | Bolognese kaste CRUMPiiga (kanepi-hernevalk) | 150g | 98Kcal | 3.63g | 0.51g | 4.91g | 10.09g | 2.65g |
| | Kirjud makaronid (täistera ja tavaline) | 75g | 112Kcal | 2.39g | 0.34g | 3.24g | 18.86g | 0.89g |
| | Värskekapsa-kurgisalat 1 | 50g | 12Kcal | 0.35g | 0.04g | 0.46g | 1.39g | 0.69g |
| | Maasika jogurt 150/200 | 200g | 181Kcal | 4.32g | 2.88g | 5.44g | 30.05g | 0g |
| | Leib 30g | 30g | 63Kcal | 0.36g | 0.06g | 2.09g | 11.23g | 3.2g |
| | Sepik kool 30g | 30g | 77Kcal | 0.84g | 0.09g | 2.36g | 14.49g | 0.81g |
| | Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool | 150g | 5Kcal | 0.11g | 0.02g | 0.1g | 0.73g | 0.36g |
| | Piim 3,5% (PRIA) 150 kool | 150g | 94Kcal | 5.25g | 5.03g | 4.8g | 6.98g | 0g |
| | Kartulipüree 170LA/ 75gkool 1 | 75g | 69Kcal | 1.58g | 1.04g | 1.93g | 11.37g | 0.67g |
| Aurutatud köögiviljad 50 | 50g | 20Kcal | 0.17g | 0.03g | 1.2g | 2.61g | 1.79g | |
| Kokku: | 960g | 731Kcal | 19g | 10.04g | 26.53g | 107.8g | 11.06g | |
| 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 |
| Neljapäev 21.09.23 | Rassolnik 1 | 300g | 153Kcal | 6.95g | 2.15g | 7.07g | 14.57g | 1.94g |
| | Panna cotta 100/150 | 150g | 226Kcal | 17.72g | 11.73g | 5.01g | 11.53g | 0g |
| | Toormoos 25/30 | 30g | 49Kcal | 0.27g | 0.04g | 0.23g | 10.85g | 0.86g |
| | Leib 30g | 30g | 63Kcal | 0.36g | 0.06g | 2.09g | 11.23g | 3.2g |
| | 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 |
| | Sepik kool 30g | 30g | 76Kcal | 0.84g | 0.09g | 2.36g | 14.47g | 0.81g |
| | Keefir 2,5% (PRIA) | 150g | 82Kcal | 3.81g | 2.52g | 5.37g | 6.68g | 0g |
| | Või 5g kool | 5g | 37Kcal | 4.03g | 2.71g | 0.02g | 0.04g | 0g |
| Kokku: | 850g | 782Kcal | 39.26g | 24.33g | 27.09g | 76.54g | 6.81g | |
| 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 |
| Reede 22.09.23 | Guljašš sealihast 1 | 150g | 231Kcal | 16.77g | 6.85g | 13.44g | 5.89g | 1.51g |
| | Porgandi-apelsinisalat | 50g | 22Kcal | 0.12g | 0.02g | 0.9g | 3.78g | 1.35g |
| | Aurutatud kartul 130/150/75 kool | 75g | 60Kcal | 0.1g | 0g | 1.62g | 12.79g | 0.83g |
| | Pirni-banaanimahedik | 200g | 103Kcal | 0.14g | 0.05g | 0.87g | 23.1g | 2.79g |
| | Leib 30g | 30g | 63Kcal | 0.36g | 0.06g | 2.09g | 11.23g | 3.2g |
| | Piim 3,5% (PRIA) 150 kool | 150g | 94Kcal | 5.25g | 5.03g | 4.8g | 6.98g | 0g |
| | Sepik kool 30g | 30g | 76Kcal | 0.84g | 0.09g | 2.36g | 14.47g | 0.81g |
| | Tatar (sõmer) 130/150 | 75g | 161Kcal | 4.21g | 2.26g | 4.79g | 25.94g | 0g |
| | Hiinakapsa-tomatisalat 50/60 | 50g | 11Kcal | 0.17g | 0.03g | 0.64g | 1.48g | 0.55g |
| Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool | 150g | 5Kcal | 0.11g | 0.02g | 0.1g | 0.73g | 0.36g | |
| Kokku: | 960g | 826Kcal | 28.07g | 14.41g | 31.61g | 106.39g | 11.4g | |
| Vitamiinipaus | Paprika (PRIA) 80/100g | 100g | 28Kcal | 0.2g | 0.1g | 1.1g | 4.51g | 1.9g |
| | Kokku: | 100g | 28Kcal | 0.2g | 0.1g | 1.1g | 4.51g | 1.9g |