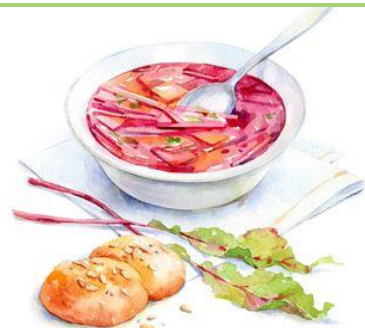


# MENÜÜ

21.11-25.11 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Kartuli-frikadellisupp Kohupiimakreem kama ja maasikatega Mandariin Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Kanakaste Ahjukartul/tatar Punase kapsa salat roheliste hernestega/kurgisalat Pirn Leiva- ja sepikualik Kirsi jogurt/maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Külasupp Kakaokreem piimaga Õun Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Kalapala Riis/kuskuss Hapukoore-tomatikaste Porgandi-õunasalat mahlaga/ahjuköögiviljad Melon Leiva- ja sepikualik Banaani-marjasmuuti/maitsevesi/piim
REEDE	Odrahelbepuder Moos/või	Borš kapsa ja kartuliga Hapukoor Karamellkissell moosiga Kurk Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee



Estonian  
School  
Nutrition  
Association



	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 21.11.2022	Kartuli-frikadellisupp 250/300	299g	349Kcal	18.22g	23.34g	23.03g	Mandariin	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.19g
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	192Kcal	5.97g	11.88g	22.64g						
	Maasikad (külmutatud) 20/30_koopia	25g	9Kcal	0.08g	0.13g	2.01g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g							
Teispäev 22.11.2022	Kanakaste 130/150	151g	133Kcal	6.73g	12.74g	5.43g	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.61g
	Ahjukartul 200	75g	68Kcal	0.71g	1.32g	14.14g						
	Punasekapsasalat roheliste hernestega	50g	37Kcal	2.19g	0.85g	3.46g						
	Kirsijogurt	150g	104Kcal	3.38g	3.94g	14.45g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	151Kcal	3.86g	4.19g	24.89g						
	Kurgisalat	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.26g						
Kolmapäev 23.11.2022	Külasupp 250/300	300g	165Kcal	6.37g	8.07g	18.81g	Õun (PRIA) 60/80g	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g
	Kakaokreem 75/100	100g	128Kcal	2.1g	3.87g	23.43g						
	Piim 100g	100g	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
Neljäpäev 24.11.2022	Kalapala 120	50g	123Kcal	7.2g	6.74g	7.79g	Melon 50/80	100g	38Kcal	0g	1g	8.6g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.12g	1.74g	20.47g						
	Hapukoore-tomatikaste	50g	67Kcal	4.6g	1.37g	5.02g						
	Porgandi-õunasalat	50g	29Kcal	0.13g	0.37g	6.48g						
	Banaani-marjasmuuti	200g	127Kcal	2.83g	3.68g	21.82g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Ahjus aurutatud kõõgiviljad	75g	44Kcal	0.47g	2.24g	7.76g						
Kuskuss 150/170/75kool	75g	95Kcal	0.51g	3.29g	18.76g							
Reede 25.11.2022	Borš kapsa ja kartuliga (lihata) 200/250	300g	160Kcal	2.8g	3.52g	30.21g	Kurk (PRIA)	100g	14Kcal	0.1g	0.7g	2.5g
	Hapukoor 20/30	30g	61Kcal	5.98g	0.84g	1.08g						
	Karamellkissell	150g	166Kcal	3.43g	4.75g	29.07g						
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.61g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool 30g	30g	67Kcal	0.45g	2.37g	13.48g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g							