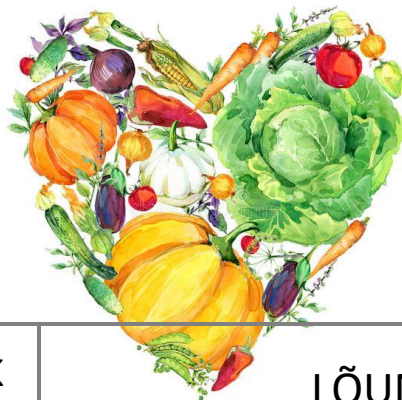


MENÜÜ

28.11-02.12 2022



| | HOMMIKUSÖÖK | LÕUNASÖÖK |
|-----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV | Rukkihelbepuder Moos/või | Pilaff kanaga Ürtidega koorekaste Hiinakapsas/kurk/tomat/paprika Pirn Leiva- ja sepikualik Marjamahedik/maitsevesi/piim/keefir |
| TEISIPÄEV | Kaerahelbepuder Moos/või | Kuldne kartulisupp lõhega Kohupiima-riivleivahõrgutis moosiga Porgand Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim |
| KOLMAPÄEV | Mannapuder Moos/või | Ühepajatoit Maasika-jogurtimahedik kaerahelvestega Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim |
| NELJAPÄEV | 7-viljahelbepuder Moos/või | Aedviljasupp riisinuudlitega Puuviljasalat marjade ja mangoga, vahukoor Hurmaa Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim |
| REEDE | 8-viljahelbepuder Moos/või | Verivorst Keedukartul/tatar Praekapsas, kõrvitsasalat Piima-koorekaste Mandariin, piparkook Leiva- ja sepikualik Soe mahlajook/maitsevesi/piim |



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee



| | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|-------------------------|---------------------------|--------|---------|---------|--------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|------------------------------------------|-------------------|------|---------|--------|--------|------------------------------------------|
| Esmaspäev 28.11.2022 | Rukkihelbepuder | 200g | 192Kcal | 6.27g | 6.59g | 27.26g | Pilaff kanaga 200/220 | 250g | 328Kcal | 5.64g | 15.13g | 54.18g | Pirn (PRIA) | 100g | 48Kcal | 0.4g | 0.4g | 10.61g |
| | Moos/või (KOOL) | 30g | 65Kcal | 2.05g | 0.1g | 11.63g | Ürtidega koorekaste 30/50 | 50g | 79Kcal | 7.27g | 1.57g | 1.86g | | | | | | |
| | | | | | | | Marjahedik | 200g | 112Kcal | 0.65g | 1.3g | 25.21g | | | | | | |
| | | | | | | | 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 | | | | | | |
| | | | | | | | Keefir 2,5% (PRIA) | 150g | 75Kcal | 3.76g | 4.36g | 6.01g | | | | | | |
| | | | | | | | Hiinakapsas, kurk, tomat, paprika (Kool) | 100g | 19Kcal | 0.14g | 0.73g | 3.64g | | | | | | |
| | | Kokku: | 230g | 257Kcal | 8.32g | 6.69g | 38.89g | Kokku: | 1110g | 845Kcal | 23.68g | 32.4g | | | | | | |
| Teisipäev 29.11.2022 | Kaerahelbepuder | 200g | 198Kcal | 7.87g | 5.93g | 25.84g | Kuldne kartulisupp forelliga/lõhe 200/250 | 300g | 296Kcal | 12.11g | 17g | 29.63g | Porgand (PRIA) | 100g | 38Kcal | 0.4g | 0.8g | 7.7g |
| | Moos/või (KOOL) | 30g | 65Kcal | 2.05g | 0.1g | 11.63g | Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150 ilma vahukooreta | 150g | 208Kcal | 5.68g | 11.12g | 28.03g | | | | | | |
| | | | | | | | Moos 25/30 | 30g | 51Kcal | 0g | 0.09g | 12.61g | | | | | | |
| | | | | | | | Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool) | 5g | 0Kcal | 0g | 0g | 0g | | | | | | |
| | | | | | | | 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 | | | | | | |
| | | Kokku: | 230g | 263Kcal | 9.92g | 6.03g | 37.47g | Kokku: | 850g | 825Kcal | 28.16g | 37.55g | | | | | | |
| Kolmapäev 30.11.2022 | Mannapuder 200/250 | 201g | 197Kcal | 5.44g | 7.03g | 29.97g | Ühepajatoit sealihaga | 251g | 224Kcal | 9.8g | 14.46g | 19.43g | Õun (PRIA) 60/80g | 100g | 44Kcal | 0.36g | 0.2g | 9.91g |
| | Moos/või (KOOL) | 30g | 65Kcal | 2.05g | 0.1g | 11.63g | Maasika-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200 | 200g | 131Kcal | 2.13g | 3.51g | 24.45g | | | | | | |
| | | | | | | | 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 | | | | | | |
| | Kokku: | 231g | 262Kcal | 7.49g | 7.13g | 41.6g | Kokku: | 811g | 587Kcal | 18.15g | 27.28g | 78.67g | Kokku: | 100g | 44Kcal | 0.36g | 0.2g | 9.91g |
| Neljäpäev 01.12.2022 | 7-viljahelbepuder 150/200 | 200g | 194Kcal | 6.36g | 6.72g | 27.44g | Aedviljasupp riisnuudlitega (lihata) 200/250 | 300g | 93Kcal | 0.39g | 2.79g | 19.58g | Hurmaa | 100g | 85Kcal | 0g | 0.64g | 20.66g |
| | Moos/või (KOOL) | 30g | 65Kcal | 2.05g | 0.1g | 11.63g | Puuviljasalat marjade ja mangoa 150 | 150g | 83Kcal | 0.59g | 0.83g | 18.5g | | | | | | |
| | | | | | | | Vahukoor 50g | 50g | 171Kcal | 14.96g | 0.85g | 8.26g | | | | | | |
| | | | | | | | Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool) | 5g | 0Kcal | 0g | 0g | 0g | | | | | | |
| | | | | | | | 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 | | | | | | | |
| | Kokku: | 230g | 259Kcal | 8.41g | 6.82g | 39.07g | Kokku: | 870g | 617Kcal | 26.31g | 13.81g | 81.18g | Kokku: | 100g | 85Kcal | 0g | 0.64g | 20.66g |
| Reede 02.12.2022 | 8-viljahelbepuder | 200g | 233Kcal | 7.6g | 7.61g | 33.54g | Verivorst | 80g | 111Kcal | 5.68g | 6.57g | 8.5g | Mandariin | 100g | 45Kcal | 0.2g | 0.6g | 10.19g |
| | Moos/või (KOOL) | 30g | 65Kcal | 2.05g | 0.1g | 11.63g | Aurutatud kartul 130/150/75 kool | 75g | 63Kcal | 0.08g | 1.32g | 14.14g | | | | | | |
| | | | | | | | Praekapsas 50/60 | 50g | 0Kcal | 0g | 0g | 0g | | | | | | |
| | | | | | | | Marineeritud kõrvitsasalat 50/60 | 50g | 73Kcal | 0.05g | 0.35g | 17.74g | | | | | | |
| | | | | | | | Piimakaste | 50g | 54Kcal | 3.53g | 1.84g | 3.69g | | | | | | |
| | | | | | | | Leib 30g | 30g | 67Kcal | 0.48g | 2.09g | 13.54g | | | | | | |
| | | | | | | | Sepik kool 30g | 30g | 67Kcal | 0.45g | 2.37g | 13.48g | | | | | | |
| | | | | | | | Soe mahlajook | 150g | 48Kcal | 0g | 0.02g | 11.92g | | | | | | |
| | | | | | | | 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 | | | | | | |
| | | | | | | | Piparkook | 50g | 223Kcal | 8g | 3.85g | 34g | | | | | | |
| | | | | | | | Tatar (sõmer) 130/150 | 75g | 151Kcal | 3.83g | 4.19g | 24.91g | | | | | | |
| | Kokku: | 230g | 298Kcal | 9.65g | 7.71g | 45.17g | Kokku: | 940g | 955Kcal | 27.39g | 27.45g | 149.69g | Kokku: | 100g | 45Kcal | 0.2g | 0.6g | 10.19g |