

MENÜÜ



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED



teenused@elva.ee

10.06-16.06.2024

	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	JÄÄTIS WRAP SINGI JA JUUSTUGA ÕUN MORSS
	ILUSAT SUVEVAHEAEGA!

HEAD ISU! :)

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.06.2024	Jäätis vahvliis tk	80g	183Kcal	10.4g	6.88g	3.12g	19.2g	0g
	Wrap singi ja juustuga	110g	162Kcal	10.33g	6.58g	16.69g	0.51g	0.28g
	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Morss	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Kokku:	490g	420Kcal	20.73g	13.46g	20.03g	36.79g	2.88g