

# MENÜÜ

11.09-15.09 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Tatrahelbepuder Moos/või	Kana-köögiviljarisotto Rukola/tomat/punane sibul/marineeritud kurk Aurutatud juurviljad Rohelise sibula salat hapukoorega Tomat Leiva- ja sepikualik Kama/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Odrahelbepuder Moos/või	Borš veiselihaga Maitseroheline Hapukoor Piimakissell moosiga Porgand Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Paneeritud kala juustukastmega Kartulipüree/kirjud makaronid Piima-koorekaste Frillise salat tomatiga/porgandi-apelsinisolat Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir/maasika-banaanismuuti
NELJAPÄEV	Hirsihelbepuder Moos/või	Köögiviljasupp kikerhernestega Maitseroheline Kohupiimamaius rosinatega ja marjadega Paprika/kurk Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
REEDE	Riisihelbepuder Moos/või	Hakklihakaste paprikaga Ahjukartul/tatar Kõrvitsasalat/värskekurgisalat Melon Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir/mahlajook chia seemnetega



HEAD ISU! :)

ELVA  
TEENUSED



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 11.09.23	Kana-köögiviljarisotto	250g	330Kcal	9.4g	1.43g	19.8g	40.9g	1.36g
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.32g	0.03g	1.33g	2.9g	1.77g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.79g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	83Kcal	7.61g	5.39g	1.57g	2.01g	0.31g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
	Kama	200g	220Kcal	4.82g	2.86g	9.1g	33.28g	3.58g
	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
Kokku:	1110g	854Kcal	27.02g	12.5g	41.36g	105.23g	12.91g	
Teisipäev 12.09.23	Borš veiselihaga	300g	154Kcal	5.72g	1.09g	7.61g	16.03g	4.11g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g	0g
	Piimakissell	150g	153Kcal	3.68g	2.67g	4.73g	25.3g	0g
	Moos	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.35g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.51g
	Või	5g	36Kcal	4.02g	2.64g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
	Kokku:	1000g	649Kcal	24.54g	13.81g	21.63g	80.68g	10.14g
Kolmapäev 13.09.23	Paneeritud kala juustukastmega	100g	288Kcal	16.68g	0.97g	11.9g	22g	1g
	Kartulipüree 200	200g	174Kcal	3.99g	2.58g	4.64g	29.1g	1.74g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g	75g	112Kcal	2.5g	0.43g	3.21g	18.77g	0.89g
	Piima-koorekaste	50g	50Kcal	3.19g	2.19g	1.43g	3.78g	0g
	Frillise salat tomatiga 50	50g	22Kcal	1.51g	0.2g	0.47g	1.35g	0.61g
	Porgandi-apelsinisalat 50g	50g	21Kcal	0.11g	0.02g	0.85g	3.4g	1.25g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
	Maasika-banaanismuuti 200	200g	119Kcal	3.06g	1.74g	4.36g	17.49g	2.09g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
Kokku:	1205g	990Kcal	35.44g	10.89g	34.5g	126.82g	12.88g	
Neljapäev 14.09.23	Köögiviljasupp kikerhernestega 1	301g	116Kcal	3.98g	0.53g	3.94g	14.07g	3.93g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Kohupiimamais rosinatega	130g	263Kcal	15.8g	10.22g	6.24g	23.72g	0.37g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.23g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.51g
	Või	5g	36Kcal	4.02g	2.64g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g	0.95g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
Kokku:	951g	607Kcal	28.72g	16.26g	19.01g	63.51g	9.54g	
Reede 15.09.23	Hakklihakaste paprikaga	150g	220Kcal	14.19g	6.09g	13.2g	9.55g	0.74g
	Ahjukartul 75g	75g	84Kcal	1.45g	0.2g	1.87g	15.28g	0.99g
	Tatar 75g	75g	98Kcal	1.38g	0.52g	3.34g	18.09g	0g
	Kõrvitsasalat	100g	103Kcal	0.1g	0.03g	0.4g	24.7g	0.9g
	Värskekurgisalat 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
	Mahlajook chia seemnetega 200	200g	66Kcal	2.81g	0g	0.6g	9.57g	0g
	Melon	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	1130g	747Kcal	24.43g	9.6g	27.6g	101.32g	6.08g