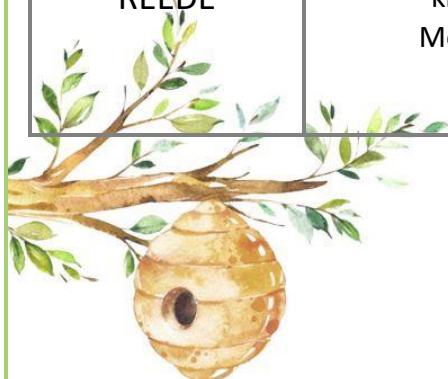


# MENÜÜ

18.09-22.09 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	10-viljahelbepuder Moos/või	Kana-nuudlisupp Maitseroheline Kodujuustu-vahukooremais toormoosiga Õun Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
TEISIPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Stroogonov veiselihast Ahjukartul/kirjud makaronid Peedi-küüslaugusalat/vitamiinisalat Banaan Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Maisimannapuder Moos/või	Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga Maitseroheline Mannavaht piimaga Nektariin Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Pikkpoiss Kartulipüree/riis Piima-koorekaste Roheline sibul, tomat, kurk, hiinakapsas Kirsstomatid/paprika Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
REEDE	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Kalaseljanka Maitseroheline Hapukoor Jogurti-mangokreem moosiga Pirn Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)

ELVA  
TEENUSED



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduva(d ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 18.09.23	Kana-nuudlisupp	300g	238Kcal	7.54g	1.15g	14.4g	26.75g	2.77g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kodujuustu-vahukooremais	130g	350Kcal	29.78g	19.42g	7.47g	13.02g	0g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.98g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi marjadega	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	950g	858Kcal	46.42g	26.17g	29.97g	75.25g	9.43g
Teisipäev 19.09.23	Stroogonov loomaliha 1 130/150	150g	212Kcal	12.28g	4.9g	18.13g	6.43g	1.54g
	Ahjukartul 75g	75g	86Kcal	1.71g	0.23g	1.87g	15.3g	0.99g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g	75g	112Kcal	2.4g	0.41g	3.24g	18.96g	0.9g
	Peedi-küüslaugusalat 50g	50g	37Kcal	1.66g	0.25g	1.11g	3.76g	1.45g
	Vitamiinisolat 50g	50g	36Kcal	2.1g	0.31g	1.12g	2.38g	1.63g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Maitsevesi marjadega	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Banaan	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g
	Kokku:	880g	708Kcal	24.83g	8.97g	33.7g	82.48g	10.1g
Kolmapäev 20.09.23	Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga 1 300g	300g	231Kcal	9.2g	1.31g	7.65g	26.25g	6.11g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Mannavaht 100	100g	109Kcal	0.11g	0.02g	1.03g	25.95g	0.28g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi marjadega	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Nektariin	100g	39Kcal	0.1g	0g	1.1g	7.84g	1.2g
	Kokku:	940g	605Kcal	19.44g	7.83g	19.03g	83.3g	10.48g
Neljäpäev 21.09.23	Pikkpoiss	100g	214Kcal	13g	5.01g	16.36g	7.56g	0.48g
	Kartulipüree 75g	75g	66Kcal	1.51g	0.98g	1.74g	10.93g	0.65g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Piima-koorekaste	50g	48Kcal	3.13g	2.15g	1.41g	3.67g	0g
	Roheline sibul, tomat, kurk, hiinakapsas 100g	80g	16Kcal	0.19g	0.02g	0.86g	2.17g	0.92g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Maitsevesi marjadega	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Paprika (PRIA) 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g	0.7g
Kokku:	860g	601Kcal	22.66g	10.85g	30.62g	65.14g	6.82g	
Reede 22.09.23	Kalaseljanka	300g	233Kcal	11.97g	2.11g	10.83g	19.23g	2.6g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 30	30g	66Kcal	6.43g	4.61g	0.99g	1.14g	0g
	Jogurti-mangokreem	150g	208Kcal	13.63g	8.89g	3.8g	17.5g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.23g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Maitsevesi marjadega	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	994g	763Kcal	36.48g	18.22g	23.76g	80.17g	9.81g