

# MENÜÜ

03.04-07.04 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Puder seemnete ja kliidega Moos/või	Makaronid hakklhaga Külm kaste Porgand/kaalikas/tomat/paprika Õun/apelsin Leiva- ja sepikuvalik Kakao/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Mannapuder Moos/või	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega Maitseroheline, seemned, sepikukrutoonid, idud Karamellkissell moosiga Banaan/nuikapsas Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Tatrahelbepuder Hapukoor	Sidrunilõhe Kartulipüree/riis Piima-koorekaste jäasalat/tomat/kurk, peedi-küüsalugusalat Paprika/mandariin Leiva- ja sepikuvalik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Värskekapsasupp sealiha ja CRUMPiga Maitseroheline Kohupiimakreem mangokuubikutega Pirn/kurk Leiva- ja sepikuvalik, munavõi Maitsevesi/piim/keefir
REEDE		



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Susivesikud imenduva d (ehk va kiudained)
Esmaspäev 03.04.2023	Makaronid haklihaga	250g	514Kcal	18.15g	23.8g	63.98g
	Külm kaste makaronidele	50g	72Kcal	5.68g	1.25g	4.04g
	Porgand, kaalikas, tomat, paprika 100g	80g	23Kcal	0.21g	0.61g	4.58g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.45g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Kakao	200g	153Kcal	4.28g	5.68g	22.86g
	Apelsin 50g	50g	23Kcal	0.05g	0.55g	5.1g
	Õun (PRIA)50g	50g	22Kcal	0.18g	0.1g	4.95g
	Kokku:	1060g	955Kcal	32.7g	39.14g	126.07g
Teisipäev 04.04.2023	Köögilijapüreesupp kikerhernestega 1 300	300g	199Kcal	10.84g	5.57g	19.16g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.37g	0.68g	0.29g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	45Kcal	0.3g	1.58g	9g
	Idud kaunviljadest	5g	6Kcal	0.01g	0.16g	1.34g
	Karamellkissell	150g	167Kcal	3.18g	4.44g	30.13g
	Moos	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.76g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.45g
	Või	5g	35Kcal	3.9g	0.02g	0.02g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Banaan 50g	50g	44Kcal	0.24g	0.5g	10g
	Nuikapsas (PRIA)50g	50g	14Kcal	0.1g	0.25g	3g
	Kokku:	999g	744Kcal	26.11g	20.55g	106.41g
Kolmapäev 05.04.2023	Sidrunilõhe	100g	298Kcal	21g	17.57g	9.79g
	Kartulipüree 200	200g	179Kcal	3.91g	4.16g	31.72g
	Riis keedetud 75g	75g	78Kcal	0.22g	1.48g	17.46g
	Piima-koorekaste	50g	47Kcal	2.96g	1.45g	3.55g
	Jääsalat, tomat, kurk 75g (eraldi)	75g	12Kcal	0.12g	0.55g	2.27g
	Peedi-küüslaugusalat 25g	25g	21Kcal	1.04g	0.41g	2.5g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.45g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Marjasmuuti chia seemnetega	200g	149Kcal	5.58g	6.08g	18.65g
	Paprika (PRIA)50g	50g	16Kcal	0.1g	0.5g	3.2g
	Mandariin	100g	45Kcal	0.2g	0.6g	10.19g
	Kokku:	1255g	993Kcal	39.28g	39.95g	119.89g
Neljapäev 06.04.2023	Värskekapsasupp sealihaga ja CRUMPiga (kanepi-hernevalk) 300g	300g	171Kcal	7.55g	10.78g	14.67g
	Kohupiimakreem 130	130g	138Kcal	6.51g	14.33g	5.47g
	Mangokuubikud	20g	9Kcal	0.12g	0.18g	1.9g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	66Kcal	0.36g	2.16g	13.45g
	Munavõi 10g	10g	48Kcal	5.1g	0.57g	0.03g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0.11g	0.15g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.08g	0.36g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.88g	2.55g	3.6g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.88g	2.36g	3.15g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	7Kcal	0.05g	0.35g	1.25g
	Pirn (PRIA)50g	50g	24Kcal	0.2g	0.2g	5.3g
Kokku:	944g	546Kcal	23.7g	33.67g	49.33g	