

# MENÜÜ

29.05-02.06 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Paks pudõr(Seto)/tatar Rohelise sibula salat hapukoorega/punapeet/tomat/marineeritud kurk Kodujuust, idud kaunviljadest Pirn/melon Leiva- ja sepikualik Kamasmuuti banaaniga/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Borš Maitseroheline, hapukoor Piimakissell moosiga Paprika/kurk Leiva- ja sepikualik, herne-päevalilleseemnepesto Maitsevesi/piim/keefir
KOLMAPÄEV	Mannapuder Moos/või	Paneeritud kala juustukastmega Keedukartul/riis Hapukoore-tomatikaste Aurutatud köögiviljad/porgand/kaalikas/tomat/kurk Apelsin Leiva- ja sepikualik Tervisesmuuti/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	7-viljahelbepuder Moos/või	Aedviljasupp kanaga Maitseroheline Ananass/porgand, jäätis Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Makaronid hakklihaga Külm kaste Rootsi köögiviljasalat/tomati-kurgisalat hapukoorega Õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)

ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee



	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 29.05.23	Paks pudõr (Seto)	200g	172Kcal	0.67g	0.08g	5.69g	34.63g	2.41g
	Tatar 75g	75g	92Kcal	1.13g	0.08g	3.14g	17.19g	0g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	82Kcal	7.57g	5.36g	1.56g	1.89g	0g
	Punapeet, tomat, marineeritud kurk (eraldi)	80g	21Kcal	0.19g	0g	0.76g	4.16g	0g
	Kodujuust 50	50g	52Kcal	2.22g	1.43g	6.7g	1.26g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.09g	0.06g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	65Kcal	0.36g	0g	2.15g	13.4g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	0g	2.56g	3.62g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.27g	2.7g	3.35g	0g
	Kamasmuuti banaaniga 200	200g	123Kcal	4.39g	2.75g	6.03g	14.52g	0.66g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Melon 50g	50g	19Kcal	0g	0g	0.5g	4.28g	0g
	Kartulisalat	226g	288Kcal	18.12g	3.35g	8.73g	21.95g	1.09g
Kokku:	1367g	1025Kcal	38.49g	14.33g	40.92g	125.8g	6.17g	
Teisipäev 30.05.23	Borš	299g	130Kcal	4.65g	1.71g	7.06g	13.01g	3.84g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Piimakissell	150g	150Kcal	3.54g	0.01g	4.89g	24.74g	0g
	Keedis	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.44g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.69g	0g
	Herne-päevalillesemne pesto 1 10g	9g	32Kcal	2.93g	0.01g	0.55g	0.61g	0.34g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	0g	2.56g	3.61g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.7g	3.35g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Paprika (PRIA)50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	983g	562Kcal	19.73g	6.12g	21.77g	71.66g	5.48g
	Kolmapäev 31.05.23	Paneeritud kala juustukastmega	100g	291Kcal	17.05g	0.23g	11.9g	22g
Keedetud kartul 75g		75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.87g	0.83g
Riis keedetud 75g		75g	78Kcal	0.22g	0g	1.48g	17.45g	0g
Hapukoore-tomatikaste		50g	44Kcal	2.84g	1.98g	0.85g	3.85g	0g
Soojad juurviljad (külmutatud)		50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.79g
Porgand, kaalikas, tomat, kurk 100g		80g	18Kcal	0.16g	0g	0.63g	3.47g	0.35g
Leiva-ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.7g	0g
Maitsevesi sidruniga		201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0g
Piim 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	41Kcal	1.88g	0g	2.55g	3.6g	0g
Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
Tervisesmuuti 150/200g		200g	90Kcal	4.14g	0.6g	1.29g	11.37g	1.24g
Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g
Kokku:		1111g	797Kcal	28.95g	4.1g	27.88g	103.12g	6.91g
Neljapäev 01.06.23		Aedviljasupp kanaga	300g	150Kcal	5.49g	0.16g	9.66g	14.09g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.69g	0g
	Munavõi 10g	10g	47Kcal	5g	0g	0.59g	0.03g	0g
	Jäätis tk	80g	300Kcal	17.6g	0g	3.36g	32g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	0g	4.25g	6.01g	0g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	19Kcal	0.2g	0g	0.4g	3.85g	0g
	Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.05g	0.6g
	Kokku:	850g	678Kcal	31.94g	0.16g	20.85g	75.23g	3.35g
Reede 02.06.23	Makaronid hakklihaga	251g	518Kcal	18.46g	4.72g	24.06g	63.64g	0.61g
	Külm kaste makaronidele	50g	73Kcal	5.77g	0.45g	1.23g	4.05g	0g
	Rootsi köögiviljasalat	100g	104Kcal	5.46g	0.05g	2.14g	10.22g	2.88g
	Tomati-kurgisalat hapukoorega	100g	38Kcal	2.35g	1.58g	0.97g	3.19g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	0g	2.2g	13.69g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	42Kcal	1.88g	0g	2.56g	3.61g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.7g	3.35g	0g
	Õun (PRIA)	100g	44Kcal	0.36g	0g	0.2g	9.9g	0g
	Kokku:	982g	929Kcal	36.59g	8.06g	36.14g	112.01g	3.49g