

# MENÜÜ

27.03-31.03 2023



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Kalafilee juustuglasuuriga Keedukartul/kuskuss Piima-koorekaste Jääsalat/tomat/kurk/punapeet Lillkapsas/õun Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Hakklihasupp Maitseroheline Leivavaht piimaga Porgand/banaan Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Rukkihelbepuder Moos/või	Kalkuniliha mangokastmes Riis/tatar Roheline sibul/tomat/kurk/hiinakapsas Bataat/pirn Leiva- ja sepikualik Banaani-marjasmuuti/maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Tomatine kanasupp Maitseroheline Panna cotta toormoosiga Ananass/paprika Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
REEDE	8-viljahelbepuder Moos/või	Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega Makaronid/keedukartul Värskekapsa-maisi-ananassalat/hiinakapsa-paprikasalat Õun/melon Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
Esmaspäev 27.03.2023	Kalafilee juustuglasuuriga	100g	148Kcal	7.62g	18.74g	1.09g
	Keedetud kartul	200g	151Kcal	0.2g	3.2g	34.2g
	Kuskuss 75g	75g	42Kcal	0.21g	0.99g	9.01g
	Jäasalat, tomat, kurk, punapeet 100g	80g	15Kcal	0.13g	0.65g	2.91g
	Piima-koorekaste	50g	46Kcal	2.89g	1.46g	3.63g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	15Kcal	0.2g	1.25g	2.05g
	Õun (PRIA)50g	50g	22Kcal	0.18g	0.1g	4.97g
Kokku:	985g	588Kcal	15.57g	33.56g	78.65g	
Teisipäev 28.03.2023	Hakklihasupp	300g	183Kcal	9.48g	9.35g	15.08g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0.15g	0.2g
	Leivavaht 100	100g	143Kcal	0.35g	2.24g	32.84g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	69Kcal	3.13g	4.25g	6.01g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Või	5g	38Kcal	4.16g	0.03g	0.03g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	19Kcal	0.2g	0.4g	3.87g
	Banaan 50g	50g	44Kcal	0.24g	0.5g	9.97g
	Kokku:	940g	606Kcal	19.86g	21.54g	85.2g
Kolmapäev 29.03.2023	Kalkuniliha mangokastmes (toidukoorega)	149g	181Kcal	9.58g	13.87g	9.84g
	Riis keedetud	200g	209Kcal	0.6g	3.97g	46.81g
	Tatar 75g	75g	94Kcal	1.24g	3.21g	17.51g
	Roheline sibul, tomat, kurk, hiinakapsas 100g	80g	16Kcal	0.15g	0.71g	2.94g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Banaani-marjasmuuti 150/200g	200g	133Kcal	2.9g	4.25g	22.45g
	Pirn (PRIA)50g	50g	24Kcal	0.2g	0.2g	5.32g
	Bataat 50g	50g	60Kcal	0.3g	0.8g	13.6g
Kokku:	1184g	866Kcal	19.11g	34.18g	139.26g	
Neljapäev 30.03.2023	Tomatine kanasupp	300g	177Kcal	3.64g	15.57g	20.4g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0.15g	0.2g
	Panna cotta	150g	203Kcal	16.55g	3.94g	9.55g
	Toormoos	20g	17Kcal	0.11g	0.16g	3.89g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Või	5g	38Kcal	4.16g	0.03g	0.03g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Paprika 30g PRIA	30g	9Kcal	0.06g	0.3g	1.93g
	Ananass 80g	100g	49Kcal	0.2g	0.4g	11.3g
Kokku:	990g	644Kcal	28.89g	27.72g	68.09g	
Reede 31.03.2023	Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega	150g	41Kcal	3.17g	0.52g	2.64g
	Keedetud makaronid 200	200g	287Kcal	6.73g	7.85g	48.74g
	Keedetud kartul 75g	75g	63Kcal	0.08g	1.33g	14.21g
	Värskekapsa-maisi-ananassisalat	100g	89Kcal	4.58g	1.24g	10.67g
	Hiinakapsa-paprika salat	100g	75Kcal	5.34g	0.78g	5.96g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.37g	2.2g	13.7g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0.07g	0.35g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.87g	2.55g	3.59g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	39Kcal	1.87g	2.35g	3.15g
	Õun (PRIA)50g	50g	22Kcal	0.18g	0.1g	4.97g
	Melon 50g	50g	19Kcal	0g	0.5g	4.3g
Kokku:	1105g	745Kcal	24.22g	19.49g	112.28g	