

MENÜÜ



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

10.06-16.06.2024

	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KOORENE KANAPASTA MAITSEROHELINE TOMATI-KURGISALAT PUNASE SIBULAGA LEIB/SEPIK MAITSEVÕI PIIM/KEEFIR/KAKAO ARBUUS
TEISIPÄEV	AEDVILJASUPP PANNA COTTA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	KALAKASTE AHJUKARTUL/RIIS HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PAPRIKA
	ILUSAT SUVEVAHEAEGA!

HEAD ISU! :)

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.06.2024	Kanapasta koorekastmes 250	251g	611Kcal	28.15g	12.81g	34.65g	53.25g	2.89g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Tomati-kurgisalat punase sibulaga	101g	21Kcal	0.2g	0.01g	1.05g	2.94g	1.49g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.52g	0.07g	2.19g	12.37g	2.41g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	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
	Kakao	200g	156Kcal	4.44g	3.16g	5.41g	23.21g	0.6g
	Arbuus	100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.03g	0.1g
	Kokku:	1037g	963Kcal	37.43g	18.94g	48.99g	103.66g	7.69g
teisipäev 11.06.2024	Aedviljasupp lihata 200/250	301g	93Kcal	0.41g	0.02g	3.48g	16.8g	4.28g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Panna cotta	152g	216Kcal	17.51g	11.56g	3.88g	10.64g	0g
	Toormoos 30g	30g	26Kcal	0.36g	0.06g	0.3g	4.78g	1.12g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.52g	0.07g	2.19g	12.37g	2.41g
	Munavõi 10g	9g	42Kcal	4.44g	2.79g	0.43g	0.05g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	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
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
	Kokku:	977g	583Kcal	27.16g	17.19g	15.87g	63.4g	10.61g
kolmapäev 12.06.2024	Kalakaste	150g	194Kcal	11.07g	3.35g	14.73g	8.47g	0.61g
	Ahjukartul 75g	77g	95Kcal	2.6g	0.36g	1.9g	15.46g	1g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Hiinakapsa-paprika salat	101g	67Kcal	5.25g	0.78g	1.29g	3g	1.49g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.52g	0.07g	2.19g	12.37g	2.41g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	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)	99g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.09g	4.47g	1.89g
	Kokku:	882g	615Kcal	23.68g	7.38g	28.21g	68.52g	7.83g