

MENÜÜ

19.09-23.09 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Nisuhelbepuder Moos/või	Kanakaste Tatar/riis Kirju kapsasalat/porgandi-küüslaugusalat hapukoorega Õun Leiva- ja sepikualik Marjasmuuti chia seemnetega/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	5-viljahelbepuder Moos/või	Kalasupp Saia-sepikuvorm piimaga Ploom Leiva- ja sepikualik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Kotletid Keedukartul/täistera makaronid Soe kaste Hiinakapsa-paprikasalat/kurk, porgand, hiinakapsas, paprika Pirn Leiva- ja sepikualik Maitsevesi/piim/keefir
NELJAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Kõrvitsapüreesupp seemnete ja sepikukrutoonidega Kohupiimakreem kisselliga Kirsstomat Leiva- ja sepikualik, munavõi Maitsevesi/piim
REEDE	Riisihelbepuder Moos/või	Strooganov Mulgipuder Tomatisalat/marineeritud kurgisalat Banaan Leiva- ja sepikualik Kama/maitsevesi/piim



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduva d (ehk va kiudained)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduva d (ehk va kiudained)
Esmaspäev 19.09.2022	Kanakaste 130/150	151g	133Kcal	6.73g	12.74g	5.43g	Õun (PRIA)	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	151Kcal	3.83g	4.19g	24.91g						
	Kirju kapsasalat	50g	28Kcal	0.9g	0.53g	4.41g						
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	158Kcal	6.73g	6.77g	17.62g						
	Leib	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.12g	3.62g	5g						
	Sõmer riis	75g	100Kcal	1.3g	1.73g	20.36g						
Porgandi-küüslaugusalat hapukoorega50/	50g	39Kcal	2.39g	0.64g	3.72g							
Teisipäev 20.09.2022	Kalassupp (selge)	300g	159Kcal	4.32g	13.28g	16.63g	Ploom(PRIA)	100g	46Kcal	0.6g	0.7g	9.41g
	Saia-sepikuvorm	150g	303Kcal	10.36g	9.17g	43.35g						
	Piim 100g	100g	55Kcal	2.5g	3.4g	4.8g						
	Pool leiba 20/20	40g	89Kcal	0.64g	2.8g	18.09g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g							
Kolmapäev 21.09.2022	Kotlet (valmis) 60/80	80g	0Kcal	0g	0g	0g	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.61g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	63Kcal	0.08g	1.32g	14.14g						
	Piimakaste	50g	54Kcal	3.53g	1.84g	3.69g						
	Pool leiba 20/20	40g	89Kcal	0.64g	2.8g	18.09g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Makaronid (täistera)	75g	105Kcal	2.31g	2.75g	18.18g						
Porgand, kurk, hiinakapsas, paprika (Kool	100g	23Kcal	0.2g	0.77g	4.64g							
Neljapäev 22.09.2022	Kõrvitsapüreesupp (kikerhersed kuiv) 200	299g	194Kcal	9.46g	6.69g	19.78g	Kirsstomat (100g	20Kcal	0.21g	0.7g	3.7g
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.47g	0.7g	0.3g						
	Sepikukrutoonid 25g	25g	57Kcal	0.38g	1.99g	11.31g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	Kohupiimakreem 150g	150g	185Kcal	6g	11.7g	21g						
	Kissell 100g	100g	72Kcal	0g	0.04g	17.94g						
	Leib	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.15g	0.03g	0.05g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g							
Reede 23.09.2022	Strogonov veiselihast 130/150	150g	152Kcal	6.33g	14.03g	9.74g	Banaan	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g
	Mulgipuder 200	250g	326Kcal	12.13g	6.32g	47.85g						
	Tomatisalat	50g	10Kcal	0.1g	0.35g	1.84g						
	Kama 150g	150g	117Kcal	3.54g	4.48g	16.87g						
	Leib	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
Marineeritud kurgi salat	50g	13Kcal	0.15g	0.45g	2.4g							