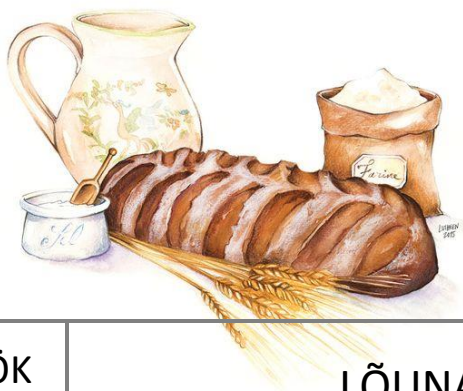


MENÜÜ

03.10-07.10 2022



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	Riisihelbepuder Moos/või	Makaronid hakklhaga Maldivari ürdikaste Porgandisalat seemnetega/porgand, kurk, tomat, kapsas Paprika Leiva- ja sepikuvalik Kama/maitsevesi/piim/keefir
TEISIPÄEV	8-viljahelbepuder Moos/või	Kalasupp Kohupiimakreem riivleiva ja moosiga Banaan Leiva- ja sepikuvalik, või Maitsevesi/piim
KOLMAPÄEV	Kaerahelbepuder Moos/või	Guljašš Keedukartul/riis Hiinakapsa-tomatisalat/peedisalat Pirn Leiva- ja sepikuvalik Maasika-banaanismuuti/maitsevesi/piim
NELJAPÄEV	4-viljahelbepuder Moos/või	Borš kapsa ja kartuliga Hapukoor Leivavat piimaga Ploom Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim
REEDE	5-viljahelbepuder Moos/või	Tatar/kartulipüree Kodujuust Kurgisalat koorega Ahjuköögiviljad Mustikakissell vahukoorega Õun Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi/piim/keefir



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

Retsept	Koostisained	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesi kud imenduv ad (ehk va kiudaine d)	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesi kud imendu vad (ehk va kiudain ed)
Esmaspäev 03.10.2022	Makaronid hakklihaga 250g	250g	426Kcal	17.05g	20.68g	47.52g	Paprika (PRIA)	100g	31Kcal	0.2g	1g	6.4g
	Maldivari ürdikaste 30/50	50g	35Kcal	0g	1.25g	7.5g						
	Porgandisalat seemnetega 50/60	50g	37Kcal	2.15g	0.66g	3.83g						
	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)k	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Porgand, kurk, tomat, kapsas (Kool)	100g	21Kcal	0.2g	0.72g	4.04g						
Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.12g	3.62g	5g							
Teisipäev 04.10.2022	Kalasupp (selge)	300g	159Kcal	4.32g	13.28g	16.63g	Banaan	100g	88Kcal	0.48g	1g	20g
	Kohupiimakreem riivleivaga	150g	415Kcal	18.32g	13.13g	49.31g						
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0.09g	12.61g						
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	0Kcal	0g	0g	0g						
	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)k	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
Kolmapäev 05.10.2022	Guljašš sealihast 130/150	150g	221Kcal	13.53g	14.75g	10.14g	Pirn (PRIA)	100g	48Kcal	0.4g	0.4g	10.61g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	63Kcal	0.08g	1.32g	14.14g						
	Hiinakapsa-tomatisalat 50/60	50g	12Kcal	0.07g	0.31g	2.62g						
	Maasika-banaani smuuti 150/200	200g	115Kcal	3.33g	4.13g	17.21g						
	Leib 30g	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)k	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Peedisalat 50/60	50g	17Kcal	0.12g	0.54g	3.46g						
	Sõmer riis 130/150/75	75g	100Kcal	1.3g	1.73g	20.36g						
Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.12g	3.62g	5g							
Neljäpäev 06.10.2022	Borš kapsa ja kartuliga(lihata) 200/250	300g	162Kcal	2.94g	3.52g	30.34g	Ploom(PRIA)	100g	46Kcal	0.6g	0.7g	9.41g
	Hapukoor 20/30	30g	61Kcal	5.98g	0.84g	1.08g						
	Leivavaht 75/100	100g	125Kcal	0.38g	1.78g	28.61g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150	150g	95Kcal	5.25g	4.8g	7.05g						
	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)k	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
Reede 07.10.2022	Tatar (sõmer) 130/150	75g	151Kcal	3.83g	4.19g	24.91g	Õun (PRIA) 60/8	100g	44Kcal	0.36g	0.2g	9.91g
	Kodujuust 30/50	50g	49Kcal	2g	6.15g	1.55g						
	Kurgisalat hapukoorega	50g	25Kcal	1.92g	0.54g	1.34g						
	Ahjus aurutatud köögiviljad	75g	44Kcal	0.47g	2.24g	7.75g						
	Mustikakakissell	150g	97Kcal	0.09g	0.22g	23.72g						
	Vahukoor 50g	50g	171Kcal	14.96g	0.85g	8.26g						
	Leib	30g	67Kcal	0.48g	2.09g	13.54g						
	Sepik kool	40g	90Kcal	0.6g	3.17g	18.04g						
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)k	150g	3Kcal	0.03g	0.04g	0.71g						
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	95Kcal	5.26g	4.81g	7.06g						
	Kartulipüree 170LA/200kool (puhas)	75g	69Kcal	1.05g	1.59g	13.4g						
	Keefir 2,5% (PRIA)kool	125g	63Kcal	3.12g	3.62g	5g						