

# MENÜÜ

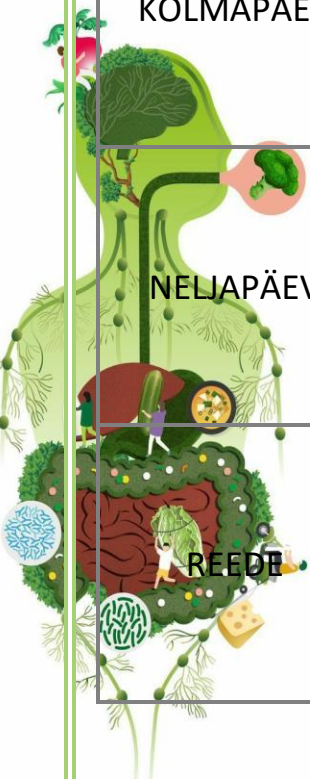
27.01-02.02.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	NISUHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF LIHATA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA FRILLICE/PUNAPEET/PORGAND/MAR. KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTIKA- BANAANISMUUTI (MAHEKEEFIR) ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP KÖÖGIVILJADEGA PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK PEEDIHUMMUS MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDE (MAHEPIIM, MAISIMANNA) MOOS/VÕI	KOTLET PORGANDIGA TATAR/KARTULIPÜREE (MAHEPIIM) PIIMA-KOOREKASTE MAITSEROHELINE/SEEMNED PAPRIKA-PORGANDI-PORRU-KAPSASALAT MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) APELSIN/MELON
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VALGE KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD (MAHE) LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN/KURK
REEDI	RIISIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA SEA-VEISEHAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA- BANAANI-JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA (MAHE) MANDARIIN



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.01.2025	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	202g	228Kcal	8.65g	5.15g	8.16g	27.35g	3.96g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>232g</b>	<b>297Kcal</b>	<b>11.38g</b>	<b>6.94g</b>	<b>8.25g</b>	<b>38.28g</b>	<b>4.33g</b>
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhernestega-taimne 1) 25	250g	238Kcal	6.22g	0.87g	6.78g	36.03g	5.41g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g	0.16g
	Fricille, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	100g	28Kcal	0.27g	0.01g	1g	4.41g	2.12g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefriga )150/200g	150g	104Kcal	3.56g	2.81g	3.71g	13.35g	1.79g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g	
Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g	
	<b>Kokku:</b>	<b>865g</b>	<b>665Kcal</b>	<b>24.92g</b>	<b>13.93g</b>	<b>19.95g</b>	<b>83.24g</b>	<b>14.26g</b>
teisipäev 28.01.2025	Ódrahelbepuder(mahepiim) 200	202g	199Kcal	7.87g	4.91g	6.17g	24.44g	2.73g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>232g</b>	<b>268Kcal</b>	<b>10.6g</b>	<b>6.7g</b>	<b>6.26g</b>	<b>35.37g</b>	<b>3.1g</b>
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega( uus) 250g	250g	197Kcal	6.39g	0.97g	11.65g	22.07g	2.25g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	200Kcal	15.72g	10.27g	6.2g	8.35g	0g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.86g	1.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Peedihummus	10g	23Kcal	1.64g	0.23g	0.55g	1.32g	0.62g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>739g</b>	<b>641Kcal</b>	<b>29.81g</b>	<b>15.22g</b>	<b>25.74g</b>	<b>62.67g</b>	<b>9.85g</b>
kolmapäev 29.01.2025	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	201g	282Kcal	12.35g	7.49g	7.44g	34.6g	1.17g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>351Kcal</b>	<b>15.08g</b>	<b>9.28g</b>	<b>7.53g</b>	<b>45.53g</b>	<b>1.54g</b>
Lõunasöök	Kotlet porgandiga (valmis)	100g	303Kcal	23.69g	10.2g	15.45g	7g	0g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	72Kcal	1.71g	1.08g	1.87g	11.86g	0.72g
	Tatar	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Piima-koorekaste	50g	52Kcal	3.55g	2.38g	1.42g	3.57g	0g
	Tomat- kurk (eraldi)	40g	6Kcal	0.05g	0g	0.29g	0.9g	0.39g
	Paprika-porgandi-porru-kapsasalat 40g	40g	35Kcal	2.06g	0.29g	0.34g	3.4g	0.74g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g	0.6g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.25g	0.85g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
Mahe Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>994g</b>	<b>908Kcal</b>	<b>46.18g</b>	<b>21.62g</b>	<b>34.06g</b>	<b>85.89g</b>	<b>6.4g</b>
neljapäev 30.01.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	200g	199Kcal	8.03g	4.82g	6.54g	25.03g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>268Kcal</b>	<b>10.76g</b>	<b>6.61g</b>	<b>6.63g</b>	<b>35.96g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300	250g	139Kcal	5.45g	0.94g	13.18g	8.58g	1.41g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130	130g	195Kcal	8.99g	5.5g	12.49g	15.59g	0.94g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Idud (munga)	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>684g</b>	<b>615Kcal</b>	<b>28.65g</b>	<b>15.59g</b>	<b>33.44g</b>	<b>52.87g</b>	<b>6.42g</b>
reede 31.01.2025	Riisihelbepuder (mahepiim) 200	202g	220Kcal	8.01g	5.05g	5.97g	30.56g	0.77g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>232g</b>	<b>289Kcal</b>	<b>10.74g</b>	<b>6.84g</b>	<b>6.06g</b>	<b>41.49g</b>	<b>1.14g</b>
Lõunasöök	Värskekapsa- sea-veisehakklihaahautis 150	150g	153Kcal	9.27g	2.93g	9.49g	6.3g	3.05g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.1g	0.78g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g	75g	112Kcal	2.47g	0.42g	3.23g	18.87g	0.89g
	Tomat, kodujuust (PRIA) 50/60 eraldi	40g	22Kcal	0.78g	0.45g	2.31g	1.24g	0.34g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g	150g	103Kcal	1.75g	0.75g	2.62g	18.2g	2.02g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g	1g
		<b>Kokku:</b>	<b>800g</b>	<b>639Kcal</b>	<b>20.11g</b>	<b>8.23g</b>	<b>26.45g</b>	<b>82.73g</b>