

MENÜÜ

10.02-16.02.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

 ESMASPÄEV	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
RIISHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/KEEDETUD MAKARONID PIIMA-KOOREKASTE HIINAKAPSAS/KURK/MAIS/PUNAPEET MAITSEROHELINE/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/TAIMETEE BANAAN	
TEISIPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PEEDISUPP LIHATA MANGO-KEEFIRTARRETIS VAARIKA-BANAANIKASTEMEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN/TOMAT
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KALKUNILHA MANGOKASTMES RIIS/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/PORGAND/PAPRIKA MAITSEROHELINE/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKASMUUTI PIRN
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KANA-KLIMBISUPP MANNAVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MELON MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR
REEDE	5-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	SEALIHA-ÕUNAGULJAŠŠ AHJUKARTUL/KUSKUSS PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETE JA GRANAATÕUNAGA MAR. KURK/TOMAT/KODUJUUST/MAITSEROHELINE MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI MANDARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud Imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.02.2025	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
	Kokku:	232g	289Kcal	10.74g	6.84g	6.06g	41.49g	1.14g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	100g	255Kcal	12.21g	0.24g	12.52g	23.16g	1.05g
	Kartuli-pastinaagipüree 130g	130g	118Kcal	3.3g	2.01g	3.05g	18.46g	0.91g
	Keedetud makaronid 75g (mahe makaron)	75g	112Kcal	2.47g	0.42g	3.23g	18.87g	0.89g
	Piima-koorekaste (mahe piim, jahu)	50g	52Kcal	3.55g	2.38g	1.42g	3.57g	0g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Hiinakapsas-mais- kurk-punapeet (eraldi)	100g	29Kcal	0.14g	0.03g	1.28g	5.02g	1.37g
	Maitseroheline Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
Banaan	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g	
	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g	0.56g	
	Kokku:	899g	824Kcal	30.91g	8.83g	29.47g	103.36g	7.27g
teisipäev 11.02.2025	7-viljahelbepuder (mahe piim) 200	200g	193Kcal	7.79g	4.76g	6.62g	23.29g	1.62g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	262Kcal	10.52g	6.55g	6.71g	34.22g	1.99g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)	250g	148Kcal	3.09g	0.42g	6.07g	20.55g	6.77g
	Mango-keefirtarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)130	130g	151Kcal	2.61g	2.34g	6.56g	25.41g	0g
	Vaarika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.91g	1.02g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	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
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Idud kaunviljadest	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
Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g	
	Kokku:	714g	628Kcal	24.32g	14.95g	20.8g	75.52g	12.34g
kolmapäev 12.02.2025	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) Moos/või 30g	200g	240Kcal	13.64g	8.48g	5.94g	21.67g	3.2g
		30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	309Kcal	16.37g	10.27g	6.03g	32.6g	3.57g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (toidukoorega)	150g	186Kcal	9.56g	3.82g	14.49g	10.08g	0.98g
	Riis 75g (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Tatar	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Jääsalat, tomat, porgand, paprika 100g	100g	25Kcal	0.24g	0g	0.78g	3.9g	1.85g
	Maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.88g	1.71g	3.63g	11.4g	1.43g
	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	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g	
	Kokku:	869g	683Kcal	23.18g	9.76g	30.66g	82.76g	10.26g
neljapäev 13.02.2025	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	201g	155Kcal	7.93g	5.07g	5.64g	14.21g	2.32g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	224Kcal	10.66g	6.86g	5.73g	25.14g	2.69g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	250g	173Kcal	4.19g	0.83g	12.69g	20.53g	1.45g
	Mannavaht 100	100g	107Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	24.02g	2g
	Hummus, paprika ja kömmetega	10g	20Kcal	0.82g	0.08g	0.95g	1.75g	0.99g
	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
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g	
	Kokku:	674g	472Kcal	11.16g	4.64g	21.49g	67.86g	7.41g
reede 14.02.2025	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
	Kokku:	230g	268Kcal	10.76g	6.61g	6.63g	35.96g	0.37g
Lõunasöök	Sealiha-õunaguljašš 1	150g	274Kcal	18.05g	6.54g	14.6g	11.81g	2.99g
	Ahjupartul 130g	130g	155Kcal	2.71g	0.36g	3.53g	28.21g	1.82g
	Kuskuss 50g	50g	67Kcal	0.36g	0g	2.07g	13.64g	0.64g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga	40g	25Kcal	0.93g	0g	0.41g	3.11g	1.04g
	Marineeritud kurk, kodusjuust (PRIA), tomat 50g (Eraldi)	40g	22Kcal	0.79g	0.45g	2.33g	1.11g	0.35g
	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.99g	1.83g	3.8g	11.14g	1.13g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	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	
	Kokku:	769g	756Kcal	31.04g	12.78g	31.88g	82.62g	8.97g