

KUI SILKU-LEIBA KÕHT ON TÄIS, / VAAT KUDAS TÜÖ SIIS LEIKAB KÄÄS

MENÜÜ



teenused@elva.ee

17.02-23.02.2025

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KAPSARULL KARTULI-KAALIKAPÜREE/TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/MAR. PEET LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA LEIVASUPP VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KOTLET KARTULISALAT MARINEERITUD KURK/MARINEERITUD KÕRVITS LEIB/SEPIK/ODRAJAHUKARASK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/PÄRNAÕIETEE ÕUN
NELJAPÄEV	MANNAPUDE MOOS/VÕI	VALGE KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA KAMA-KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	4-VILJAHHELBEPUDE MOOS/VÕI	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL PIIMA-KOOREKASTE AHJUKÖÖGIVILJAD/KODUJUUST/HAUTATUD HAPUKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MORSS TOMAT

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 17.02.2025	Odrahelbepuder(mahepiim) 200 Moos/või 30g	201g 30g	193Kcal 79Kcal	7.19g 4.1g	4.47g 2.69g	6.17g 0.1g	24.43g 10.27g	2.73g 0.35g
	Kokku:	231g	272Kcal	11.29g	7.16g	6.27g	34.7g	3.08g
Lõunasöök	Kapsarull (valmis) Kartuli-kaalikapüree 130 Tatar 75g Rohelise sibula salat hapukoorega 100g Jääsalat, tomat, kurk, m.peat 100g Leiva- ja sepikuvalik Kama (mahe keefir) Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g Pirm (PRIA)	100g 130g 75g 100g 100g 30g 200g 75g 75g 80g	162Kcal 73Kcal 73Kcal 195Kcal 18Kcal 67Kcal 210Kcal 51Kcal 2Kcal 40Kcal	11.58g 0.17g 1.22g 18.38g 0.14g 0.5g 7.58g 3.08g 0.05g 0g	4.1g 0.01g 0.52g 13.1g 0g 0.07g 6.53g 2.03g 0.01g 0g	7.47g 2.14g 2.42g 3.23g 0.74g 2.18g 9.13g 2.48g 0.04g 0.24g	6.95g 14.74g 13g 3.92g 2.84g 12.26g 25.2g 3.46g 0.32g 8.16g	0g 2.01g 0g 0.32g 1.13g 2.49g 2.17g 0g 0.16g 3.12g
	Kokku:	965g	891Kcal	42.7g	26.37g	30.07g	90.85g	11.4g
teisipäev 18.02.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200 Moos/või 30g	199g 30g	220Kcal 79Kcal	6.23g 4.1g	2.68g 2.69g	8.51g 0.1g	30.48g 10.27g	4g 0.35g
	Kokku:	229g	299Kcal	10.33g	5.37g	8.61g	40.75g	4.35g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga Leiva- ja sepikuvalik Leivasupp Vahukoor 30 Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) Maitseroheline Banaan Või 5g	250g 30g 130g 30g 125g 4g 80g 5g	284Kcal 67Kcal 161Kcal 105Kcal 88Kcal 1Kcal 54Kcal 37Kcal	11.21g 0.5g 0.56g 9.72g 5.11g 0.02g 0.16g 4.1g	2.81g 0.07g 0.09g 6.35g 3.6g 0g 0.08g 2.69g	15.25g 2.18g 3.04g 0.62g 4.31g 0.11g 0.64g 0.02g	27.36g 12.26g 33.67g 3.8g 6.11g 0.15g 12.24g 0.04g	6.58g 2.49g 4.67g 0g 0g 0g 0.56g 0g
	Kokku:	654g	797Kcal	31.38g	15.69g	26.17g	95.63g	14.3g
kolmapäev 19.02.2025	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200 Moos/või 30g	201g 30g	152Kcal 79Kcal	7.26g 4.1g	4.62g 2.69g	5.72g 0.1g	14.64g 10.27g	2.43g 0.35g
	Kokku:	231g	231Kcal	11.36g	7.31g	5.82g	24.91g	2.78g
Lõunasöök	Kotlet (valmis) Kartulisalat M.kurk, marineeritud kõrvits 75g (eraldi) Leiva- ja sepikuvalik Odrajahukarask (hapukoorega)(mahe keefir) 1 75/100 Pämaõietee Õun (PRIA)	100g 220g 75g 30g 80g 200g 80g	267Kcal 282Kcal 28Kcal 67Kcal 229Kcal 13Kcal 40Kcal	21g 16.92g 0.26g 0.5g 11.02g 0g 0g	8.27g 6.73g 0g 0.07g 7.26g 0g 0g	11.28g 8.32g 0.6g 2.18g 5.32g 0.03g 0.16g	8.2g 23.39g 5.28g 12.26g 25.93g 3.23g 8.72g	0g 1.39g 1.04g 2.49g 2.67g 0g 2.08g
	Kokku:	785g	926Kcal	49.7g	22.33g	27.89g	87.01g	9.67g
neljapäev 20.02.2025	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)150/200 Moos/või 30g	200g 30g	235Kcal 79Kcal	12.23g 4.1g	7.43g 2.69g	6.62g 0.1g	21.6g 10.27g	6g 0.35g
	Kokku:	230g	314Kcal	16.33g	10.12g	6.72g	31.87g	6.35g
Lõunasöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300 Kohupiimakreem kamaga 130g Marjad Munavõi 20g (mahe muna) Leiva- ja sepikuvalik Maitseroheline Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) Kurk (PRIA)	250g 130g 30g 20g 30g 4g 125g 80g	140Kcal 141Kcal 17Kcal 74Kcal 67Kcal 1Kcal 88Kcal 8Kcal	5.45g 5.13g 0.39g 8.2g 0.5g 0.02g 5.11g 0g	0.94g 2.95g 0.06g 5.38g 0.07g 0g 3.6g 0g	13.12g 14.7g 0.33g 0.04g 2.18g 0.11g 4.31g 0.56g	8.93g 8.64g 2.49g 0.08g 12.26g 0.15g 6.11g 1.12g	1.56g 0.81g 1.22g 0g 2.49g 0g 0g 0.56g
	Kokku:	669g	536Kcal	24.8g	13g	35.35g	39.78g	6.64g
reede 21.02.2025	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) Moos/või 30g	201g 30g	242Kcal 79Kcal	13.67g 4.1g	8.49g 2.69g	6.01g 0.1g	22.19g 10.27g	3.3g 0.35g
	Kokku:	231g	321Kcal	17.77g	11.18g	6.11g	32.46g	3.65g
Lõunasöök	Seapraad Keedetud kartul 150g Ahjuköögiviljad 50g Hautatud hapukapsas 1 Piima-koorekaste (mahe piim, jahu) Leiva- ja sepikuvalik Morss Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) Tomat (PRIA) Kodujuust (Pria)	100g 150g 50g 50g 50g 30g 200g 125g 80g 50g	355Kcal 114Kcal 28Kcal 73Kcal 52Kcal 67Kcal 25Kcal 88Kcal 18Kcal 51Kcal	28.21g 0.2g 0.81g 5.04g 3.55g 0.5g 0g 5.11g 0.24g 2.2g	9.83g 0g 0.44g 2.69g 2.38g 0.07g 0g 3.6g 0g 1.42g	25.16g 3.09g 1.62g 0.45g 1.42g 2.18g 0.02g 4.31g 0.48g 6.65g	0g 24.19g 2.69g 6.08g 3.57g 12.26g 6.18g 6.11g 2.8g 1.25g	0g 1.56g 1.84g 0.81g 0g 2.49g 0g 0g 1.12g 0g
	Kokku:	885g	871Kcal	45.86g	20.43g	45.38g	65.13g	7.82g