

# MENÜÜ



22.01-28.01.2024

**HEAD ISU! :)**



teenused@elva.ee



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE KEEDETUD KARTUL/RIIS PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT JÄÄSALAT/HERNES/PORGAND SEEMNED KOOREKASTE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/TAIMETEE PIRN
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP SEALIHA JA HIRSIGA KAKAOVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK PORGANDIHUMMUS PIIM ÕUN/KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE KIRJUD MAKARONID/KUSKUSS HIINAKAPSA-TOMATI-KURGISALAT KODUJUUSTUGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/BANAANI-MARJASMUUTI MELON
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP TARRETIS MUSTIKAKISSELLI JA VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK VÕI MAITSEROHELINE MAITSEVESI/PIIM PORGAND/KIRSSTOMAT
REEDE	HIRSI-RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	STROOGONOV AHJUKARTUL/TATAR RUKOLA-TOMATISALAT PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT MAJONEESIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIRNI-BANAANIMAHEDIK ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Külastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudaineid
esmaspäev 22.01.2024	Neljaviljahelbepuder Moos/või 30g	201g 30g	244Kcal 79Kcal	11.97g 4.1g	7.85g 2.69g	5.98g 0.1g	28.04g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	231g	323Kcal	16.07g	10.54g	6.08g	38.31g	0.35g
Lõunasöök	Sidrunilõhe Riis keedetud 75g Keedetud kartul 75g Peedi-küüslaugusalaat 1 Jääsalat, porgand, hermes 75g Piima-koorekaste Seemned Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Taimtee Pirn (PRIA)	100g 75g 75g 40g 75g 50g 5g 30g 200g 75g 75g 200g 80g	276Kcal 77Kcal 57Kcal 18Kcal 23Kcal 49Kcal 35Kcal 67Kcal 6Kcal 43Kcal 41Kcal 13Kcal 40Kcal	22.73g 0.15g 0.1g 0.09g 0.16g 3.19g 3.45g 0.5g 0.13g 1.95g 1.91g 0g 0g	4.18g 0.03g 0g 0.02g 0.01g 2.19g 0g 0.07g 0.02g 1.43g 1.26g 0g 0g	17.65g 1.76g 1.54g 0.69g 0.96g 1.43g 0.7g 2.18g 0.11g 2.48g 2.69g 0.03g 0.24g	0.07g 17.13g 12.09g 3.08g 3.47g 3.74g 0.3g 12.26g 0.83g 3.98g 3.34g 3.23g 8.16g	0.04g 0.23g 0.78g 0.94g 1.98g 0g 0g 2.49g 0.41g 0g 0g 0g 3.12g
	Kokku:	1080g	745Kcal	34.36g	9.21g	32.46g	71.68g	9.99g
teisipäev 23.01.2024	8-viljahelbepuder Moos/või 30g	201g 30g	234Kcal 79Kcal	5.69g 4.1g	3.58g 2.69g	6.36g 0.1g	39.38g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	231g	313Kcal	9.79g	6.27g	6.46g	49.65g	0.35g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihha ja hirsiga Maitseroheline Kakaovah 100/150 1 Marjad 20g Leiva- ja sepikuvalik Porgandihummus Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Idud kaunviljadeest Kurk (PRIA) 50g Öun PRIA 50g	250g 4g 150g 20g 30g 10g 125g 5g 50g 50g	170Kcal 1Kcal 401Kcal 11Kcal 67Kcal 11Kcal 72Kcal 1Kcal 5Kcal 25Kcal	11.68g 0.02g 35.03g 0.26g 0.5g 0.78g 3.25g 0.02g 0g 0g	3.1g 0g 22.71g 0.04g 0.07g 0.11g 2.38g 0.01g 0g 0g	8.58g 0.11g 7.93g 0.22g 2.18g 0.21g 4.13g 0.16g 0.35g 0.1g	6.62g 0.15g 13.21g 1.66g 12.26g 0.58g 6.63g 0.09g 0.7g 5.45g	1.83g 0g 0.38g 0.82g 2.49g 0.28g 0g 0.06g 0.35g 1.3g
	Kokku:	694g	764Kcal	51.54g	28.42g	23.97g	47.35g	7.51g
kolmapäev 24.01.2024	Mannapuder (vedel) Moos/või 30g	200g 30g	237Kcal 69Kcal	9.58g 2.73g	6.42g 1.79g	7.91g 0.09g	29.38g 10.93g	0.84g 0.37g
	Kokku:	230g	306Kcal	12.31g	8.21g	8g	40.31g	1.21g
Lõunasöök	Bolognese kaste (taimne) Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g Kuskuss Hiiinakapsa-tomatikurgisalat-kodujuust(PRIA) 100_ Banaani-marjasmuuti 150/200g Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Melon	150g 75g 75g 100g 150g 30g 200g 75g 75g 80g	191Kcal 111Kcal 101Kcal 36Kcal 91Kcal 67Kcal 6Kcal 41Kcal 43Kcal 14Kcal	5.76g 2.33g 0.54g 1.11g 2.18g 0.5g 0.13g 1.91g 1.95g 0.08g	0.93g 0.4g 0g 0.64g 1.3g 0.07g 0.02g 1.26g 1.43g 0g	17.42g 3.23g 3.1g 3.65g 3.24g 2.18g 0.11g 2.69g 2.48g 0.32g	13.9g 18.9g 20.43g 2.43g 13.91g 12.26g 0.83g 3.34g 3.98g 2.72g	7.12g 0.89g 0.96g 0.79g 1.19g 2.49g 0.41g 0g 0g 0.32g
	Kokku:	1010g	701Kcal	16.49g	6.05g	38.42g	92.7g	14.17g
neljapäev 25.01.2024	Rukkihelbepuder Moos/või 30g	200g 30g	170Kcal 69Kcal	6g 2.73g	3.92g 1.79g	5.19g 0.09g	23.77g 10.93g	0g 0.37g
	Kokku:	230g	239Kcal	8.73g	5.71g	5.28g	34.7g	0.37g
Lõunasöök	Kana-riisisupp 1 Turretis 100 Mustikakissell Vahukoor Leiva- ja sepikuvalik Või 5g Maitseroheline Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) Piim 2,5% (PRIA) 125g Porgand (PRIA) 50g Kirsstomat (PRIA) 50g	250g 100g 150g 30g 30g 5g 4g 200g 125g 50g 50g	135Kcal 108Kcal 73Kcal 105Kcal 67Kcal 37Kcal 1Kcal 6Kcal 72Kcal 16Kcal 11Kcal	2.1g 0.02g 0.54g 9.72g 0.5g 4.1g 0.02g 0.13g 3.25g 0.1g 0.15g	0.32g 0g 0.09g 6.35g 0.07g 2.69g 0g 0.02g 2.38g 0g 0g	8.96g 2.36g 0.5g 0.62g 2.18g 0.02g 0.11g 0.11g 4.13g 0.3g 0.3g	19.53g 24.64g 15.76g 3.8g 0g 0.04g 0.15g 0.83g 6.63g 2.8g 1.75g	1.27g 0.05g 1.62g 0g 0g 0g 0g 0.41g 0g 1.45g 0.7g
	Kokku:	994g	631Kcal	20.63g	11.92g	19.59g	88.19g	7.99g
reede 26.01.2024	Hiri-riisihelbepuder Moos/või 30g	200g 30g	241Kcal 69Kcal	6.29g 2.73g	3.97g 1.79g	6.27g 0.09g	39.8g 10.93g	0g 0.37g
	Kokku:	230g	310Kcal	9.02g	5.76g	6.36g	50.73g	0.37g
Lõunasöök	Stroogonov loomalihast 1 30/150 Ahjukartul 75g Tatar Rukola-tomatisalat Porgandi-küüslaugusalaat majoneesiga Pirni-banaanimahedik Leiva- ja sepikuvalik Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) Öun PRIA 50g	149g 75g 75g 40g 40g 150g 30g 200g 50g	210Kcal 80Kcal 73Kcal 21Kcal 35Kcal 77Kcal 67Kcal 6Kcal 25Kcal	12.1g 1.59g 1.22g 1.42g 1.87g 0.1g 0.5g 0.13g 0g	4.86g 0.22g 0.52g 0.19g 0.28g 0.04g 0.07g 0.02g 0g	18.1g 1.75g 2.42g 0.53g 0.86g 0.65g 2.18g 0.11g 0.1g	6.36g 14.3g 13g 1.19g 3.02g 17.34g 12.26g 0.83g 5.45g	1.52g 0.92g 0g 0.55g 1.17g 2.09g 2.49g 0.41g 1.3g
	Kokku:	809g	594Kcal	18.93g	6.2g	26.7g	73.75g	10.45g