

MENÜÜ



teenused@elva.ee



19.02-25.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAKKLIHAKASTE TATAR/KIRJUD MAKARONID FRILLICE/PUNAPEET/PORGAND/MARIN. KURK/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN/PAPRIKA
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS	KALASELJANKA KAKAOVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN/KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL KOOREKASTE HAUTATUD HAPUKAPSAS SOOJAD JUURVILJAD/ KÕRVITSASALAT SÜLT MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA PIRN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KARTULI-FRIKADELLISUPP KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA MAKSAPASTEET MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/KAALIKAS
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	MULGIPUDER LIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA TAIMETEE LEIB/SEPIK BANAAN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.02.2024	7-viljahelbepuder	200g	180Kcal	5.09g	3.24g	5.18g	28.3g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	259Kcal	9.19g	5.93g	5.28g	38.57g	0.35g
Lõunasöök	Hakklihakaste	150g	271Kcal	19.42g	7.19g	15.33g	8.51g	0.66g
	Tatar Kirjud makaronid (täistera+avaline) 75g	75g	73Kcal	1.24g	0.53g	2.42g	13.02g	0g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	100g	28Kcal	0.27g	0.01g	1.01g	4.42g	2.12g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Paprika PRIA 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Kokku:	759g	676Kcal	27.82g	10.96g	30.14g	72.54g	8.56g
teisipäev 20.02.2024	Riisihelbepuder	200g	233Kcal	5.66g	3.56g	6.32g	39.16g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	230g	283Kcal	5.66g	3.56g	6.41g	51.43g	0.42g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1	250g	163Kcal	6.67g	1.04g	8.6g	16.27g	1.84g
	Hapukoore 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
	Kakaovaht 100/150 1	150g	400Kcal	35.02g	22.7g	7.91g	13.19g	0.36g
	Toormoos 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Munavõi 10g	10g	48Kcal	5.1g	3.21g	0.5g	0.06g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
Kirsstomat (PRIA) 80g	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g	
	Kokku:	689g	829Kcal	54.16g	31.62g	23.54g	58.78g	6.98g
kolmapäev 21.02.2024	Mannapuder (vedel)	200g	243Kcal	10.26g	6.86g	7.88g	29.41g	0.84g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	322Kcal	14.36g	9.55g	7.98g	39.68g	1.19g
Lõunasöök	Seapraad	100g	355Kcal	28.32g	9.84g	25.14g	0g	0g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.09g	0.78g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.18g	2.18g	1.42g	3.74g	0g
	Hautatud hapukapsas 1	50g	73Kcal	5.04g	2.69g	0.45g	6.08g	0.81g
	Sült 50g	50g	27Kcal	0.75g	0.35g	4.9g	0.25g	0g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.79g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g	40g	41Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	9.88g	0.36g
	Kama	200g	172Kcal	4.95g	3.07g	8.38g	22.41g	2.17g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
Pim (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	Kokku:	920g	922Kcal	46.46g	20.87g	48.97g	72.86g	9.18g
neljapäev 22.02.2024	8-viljahelbepuder	200g	233Kcal	5.66g	3.56g	6.32g	39.16g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	312Kcal	9.76g	6.25g	6.42g	49.43g	0.35g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	250g	235Kcal	14.29g	5.21g	7.88g	17.88g	1.73g
	Kohupiimakreem kama 130g	130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.64g	0.81g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Maksapasteet (valmis)	5g	13Kcal	1.1g	0.45g	0.6g	0.26g	0g
	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
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kaalikas PRIA 50g	50g	18Kcal	0.05g	0.01g	0.55g	3.11g	1.45g
	Kokku:	689g	575Kcal	25.21g	11.42g	31.76g	51.98g	7.65g
reede 23.02.2024	Puder seemete ja kliidega	199g	174Kcal	5.55g	3.63g	5.54g	25.53g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	229g	253Kcal	9.65g	6.32g	5.64g	35.8g	0.35g
Lõunasöök	Mulgipuder lihaga	200g	265Kcal	9.15g	2.86g	10.28g	34.33g	1.98g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g	0.16g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	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
	Kokku:	560g	496Kcal	19g	9.56g	14.74g	64.02g	5.19g