

# MENÜÜ

15.04-21.04.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAKKLIHAKASTE KIRJUD MAKARONID/KEEDETUD KARTUL FRILLICE/PAPRIKA/MAR. KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MARJAMAHEDIK ÕUN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANASUPP KÖÖGIVILJADEGA PIIMAKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS/ANANASS
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	AHJUKALA TILLIGA KARTULI-KAALIKAPÜREE/KUSKUSS KOOREKASTE PUNAPEEDI-ÕUNASALAT VÄRSKEKAPSA-MAISI-ANANASSISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJAPÜREESUPP KAKAOVAHT MARJADEGA SEPIKUKRUTOONID IDUD/SEEMNED LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM KURK/MELON
REEDE	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BÖFSTROOGONOV VEISELIHAGA TATAR/RIIS HAPUKAPSA-TOMATI-KURGISALAT PORGANDI-SUVIKÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN/BANAAN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 15.04.2024	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	15.32g	8.5g	0.66g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline)	75g	111Kcal	2.35g	0.4g	3.23g	18.87g	0.89g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.09g	0.78g
	Frillice, paprika, marineeritud kurkid (eraldi)	100g	21Kcal	0.35g	0.01g	1.07g	2.6g	1.54g
	Marjahedik 150/200	150g	72Kcal	0.64g	0.15g	1.01g	14.59g	2.06g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	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
Öun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g	
Kokku:		810g	723Kcal	27.22g	10.51g	29.68g	84.95g	10.5g
teisipäev 16.04.2024	Kaerahelbepuder	199g	184Kcal	2.67g	1.52g	5.11g	34.88g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
Kokku:		229g	263Kcal	6.77g	4.21g	5.21g	45.15g	0.35g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega (uus) 250g	250g	197Kcal	6.39g	0.97g	11.65g	22.07g	2.25g
	Piimakissell	150g	153Kcal	3.68g	2.66g	4.74g	25.29g	0g
	Moos 20g	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g	0.28g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Või	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	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
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
	Ananass 50	50g	25Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.55g	0.6g
Kokku:		924g	728Kcal	31.18g	17.17g	24.55g	83.91g	6.93g
kolmapäev 17.04.2024	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	Ahjukala tilliga (valge kala)	100g	135Kcal	5.8g	1.17g	20.29g	0.25g	0.1g
	Kartuli-kaalikapüree 1	75g	42Kcal	0.1g	0g	1.24g	8.5g	1.16g
	Kuskuss	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.37g	0.95g
	Punapeedi-õunasalat 1	40g	17Kcal	0.05g	0.01g	0.44g	3.26g	1.01g
	Värskekapsa- maisi-ananassisalat	40g	36Kcal	1.88g	0.28g	0.8g	3.45g	1.07g
	Hapukoorekaste kuumutatud 1	50g	39Kcal	2.78g	1.94g	0.8g	2.5g	0.54g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	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
	Piim (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
Kokku:		640g	561Kcal	15.51g	6.16g	34.25g	66.07g	10.44g
neljapäev 18.04.2024	Rukkihilbepuder	200g	169Kcal	5.32g	3.46g	5.26g	24.99g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
Kokku:		230g	248Kcal	9.42g	6.15g	5.36g	35.26g	0.35g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	250g	215Kcal	13.71g	6.71g	5.7g	15.96g	2.33g
	Sepikurutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Kakaovaht 100/150 1	150g	400Kcal	35.02g	22.7g	7.91g	13.19g	0.36g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Munavõi 20g	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.14g	0.11g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
Kokku:		679g	924Kcal	64.64g	36.66g	22.73g	59.8g	7.15g
reede 19.04.2024	7-viljahelbepuder	200g	180Kcal	5.1g	3.25g	5.18g	28.3g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
Kokku:		230g	259Kcal	9.2g	5.94g	5.28g	38.57g	0.35g
Lõunasöök	Böfstroogonov veiselihaga	150g	290Kcal	19.48g	7.35g	18.79g	9.49g	0.7g
	Tatar 75g	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Riis 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Hapukapsa-tomatikurgisalat	40g	35Kcal	3.3g	0.44g	0.31g	0.86g	0.47g
	Porgandi-suvikõrvitsalat	40g	16Kcal	0.46g	0.05g	0.36g	2.06g	0.87g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	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
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
	Öun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
Kokku:		660g	701Kcal	29.07g	11.2g	31.49g	75.17g	6.41g