

MENÜÜ

29.04-05.05.2024



teenused@elva.ee



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KOORENE KANAPASTA ROHELINE HERNES/TOMAT/KURK/KODUUUST/SPINAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA ÕUN
TEISIPÄEV	RIISIHLEBEPUDEER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJASUPP TANGUDE JA SEALIHAGA ÜLEPANNKOOGID MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/BANAAN
KOLMAPÄEV		ILUSAT KEVADPÜHA!
NELJAPÄEV	8-VILJAHLEBEPUDEER MOOS/VÕI	KALASELJANKA KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM PAPRIKA
REEDE	7-VILJAHLEBEPUDEER MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS KARTULIPÜREE/RIIS KOOREKASTE HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT PORGANDI-ANANASSISALAT SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.04.2024	Odrahelbepuder	200g	190Kcal	5.98g	3.85g	5.46g	28.57g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	259Kcal	8.71g	5.64g	5.55g	39.5g	0.37g
Lõunasöök	Koorene kanapasta 250	250g	409Kcal	16.43g	8.69g	22.39g	41.84g	1.95g
	Roheline hernes, kodujuust(PRIA), tomat, kurk 100g	100g	40Kcal	1.04g	0.58g	3.83g	3.09g	1.44g
	Spinat 5g	5g	1Kcal	0.02g	0g	0.1g	0.02g	0.07g
	Marjasmuuti chia seemnetega	150g	120Kcal	4.93g	2.08g	4.5g	13.89g	1.16g
	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) 50g	50g	27Kcal	1.27g	0.84g	1.79g	2.23g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
	Kokku:	910g	738Kcal	26.27g	13.71g	37.48g	83.59g	8.82g
teisipäev 30.04.2024	Riisihelbepuder	202g	243Kcal	6.35g	4.01g	6.33g	40.18g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	232g	312Kcal	9.08g	5.8g	6.42g	51.11g	0.37g
Lõunasöök	Köögiviljasupp tangude ja sealihaga 250	250g	124Kcal	5.52g	1.42g	4.52g	12.97g	1.94g
	Ülepannikoogid	150g	327Kcal	14.99g	8.45g	9.91g	38.12g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.94g	0.38g	1.13g	0.69g	0.72g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	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
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	724g	727Kcal	27.93g	13.06g	23.86g	92.13g	6.27g
neljapäev 02.05.2024	8-viljahelbepuder	200g	207Kcal	6.29g	4.04g	5.99g	31.62g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	276Kcal	9.02g	5.83g	6.08g	42.55g	0.37g
Lõunasöök	Kalaseljanka 250	250g	164Kcal	6.7g	1.06g	8.84g	16.06g	2.18g
	Hapukoore 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	154Kcal	5.1g	2.8g	7.8g	18.8g	0.79g
	Kissell 100	100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g	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
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) 75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
Paprika PRIA 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g	
	Kokku:	724g	625Kcal	27.84g	14.15g	23.86g	66.85g	6.57g
reede 03.05.2024	7-viljahelbepuder	200g	186Kcal	5.78g	3.69g	5.18g	28.31g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	255Kcal	8.51g	5.48g	5.27g	39.24g	0.37g
Lõunasöök	Ahju kanakints 100	100g	176Kcal	5.67g	0.96g	31.25g	0g	0g
	Kartulipüree	75g	65Kcal	1.5g	0.97g	1.74g	10.91g	0.65g
	Riis 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.09g	0.23g
	Hapukoorekaste kuumutatud	50g	41Kcal	2.81g	1.95g	0.83g	3.18g	0g
	Hiinakapsa-paprika salat	40g	27Kcal	2.1g	0.31g	0.51g	1.19g	0.59g
	Porgandi-ananassisalati	40g	18Kcal	0.09g	0g	0.19g	3.71g	0.89g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	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
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	845g	630Kcal	20.34g	7g	45.32g	63.59g	6.62g