

MENÜÜ

06.05-12.05.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	NISUHELBEPUDE MOOS/VÕI	SENEKASTE KEEDETUD KARTUL/TATAR PUNAPEET/TOMAT/MAR. KURK/LAMBS SALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMASMUUTI BANAANIGA PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA MANGO-KEEFIRITARRETIS TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM KURK/ÕUN
KOLMAPÄEV	MANNAPUDE MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA KEEDETUD KARTUL/RIIS HAPUKOORE-TOMATIKASTE RUKOLA/TOMAT/SEEMNED PORGANDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI APELSIN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP MANNAVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI MELON/TOMAT
REEDE	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONID HAKKLIHAGA KÜLM KASTE PAPRIKA-PORGANDI-PORRU-KAPSASALAT TOMAT/KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 06.05.2024	Nisuhelbepuder	201g	234Kcal	5.69g	3.58g	6.36g	39.38g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	313Kcal	9.79g	6.27g	6.46g	49.65g	0.35g
Lõunasöök	Seenekaste 150	150g	158Kcal	12.52g	8.7g	4.58g	5.84g	1.85g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.09g	0.78g
	Tatar	75g	74Kcal	1.29g	0.56g	2.43g	13.06g	0g
	Punapeet, tomat, marineeritud kurk (eraldi)	100g	26Kcal	0.31g	0.01g	0.97g	3.91g	1.65g
	Lambs salat 5g	5g	1Kcal	0.02g	0g	0.1g	0.02g	0.07g
	Kamasmuuti banaaniga 200g	150g	96Kcal	3.28g	1.97g	4.4g	11.49g	1.62g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	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
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	Kokku:	865g	591Kcal	21.29g	13.59g	20.75g	73.36g	11.74g
teisipäev 07.05.2024	Kaerahelbepuder	200g	185Kcal	2.68g	1.53g	5.14g	35.08g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	264Kcal	6.78g	4.22g	5.24g	45.35g	0.35g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 1	250g	126Kcal	4.72g	0.88g	5.49g	14.07g	2.53g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Mango-keefirarretis	150g	136Kcal	2g	1.26g	7.16g	22.29g	0g
	Toormoos 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	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
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Kokku:	654g	495Kcal	17.85g	9.45g	18.77g	61.36g	7.49g
kolmapäev 08.05.2024	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	Paneeritud kala (ilma juustuta)	100g	255Kcal	12.2g	0.24g	12.51g	23.14g	1.05g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.09g	0.78g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Hapukoore-tomatikaste	50g	44Kcal	2.8g	1.94g	0.87g	3.86g	0.05g
	Rukola, tomat	40g	10Kcal	0.16g	0.01g	0.49g	1.26g	0.58g
	Porgandi-õunasalat (mahlagaga)1	40g	20Kcal	0.05g	0g	0.15g	4.15g	1.01g
	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.99g	1.83g	3.8g	11.14g	1.13g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	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	
Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g	
	Kokku:	795g	772Kcal	26.34g	6.81g	30.05g	99.4g	8.68g
neljapäev 09.05.2024	5-viljahelbepuder	200g	215Kcal	7.22g	4.59g	5.49g	32.15g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	294Kcal	11.32g	7.28g	5.59g	42.42g	0.35g
Lõunasöök	Kana-riisipupp 1	250g	136Kcal	2.15g	0.33g	8.97g	19.55g	1.27g
	Mannavaht 100	100g	109Kcal	0.11g	0.02g	1.03g	25.89g	0.28g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	35Kcal	2.75g	1.32g	1.83g	0.7g	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
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Tomat PRIA 30g	30g	7Kcal	0.09g	0g	0.18g	1.05g	0.42g
	Kokku:	629g	409Kcal	7.69g	3.19g	17.18g	65.69g	4.88g
reede 10.05.2024	Tatrahelbepuder	201g	234Kcal	5.69g	3.58g	6.36g	39.38g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	313Kcal	9.79g	6.27g	6.46g	49.65g	0.35g
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga	250g	531Kcal	17.93g	5.52g	24.98g	65.6g	3.67g
	Paprika-porgandi-porru-kapsasalat 40g	40g	35Kcal	2.06g	0.29g	0.34g	3.4g	0.74g
	Tomat-kurk-kodujuust(PRIA)	40g	13Kcal	0.4g	0.23g	1.3g	0.98g	0.34g
	Külm kaste makaronidele	50g	60Kcal	3.87g	1.05g	1.46g	4.68g	0.24g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
Keefir 2,5% (PRIA) 50g	50g	27Kcal	1.27g	0.84g	1.79g	2.23g	0g	
	Kokku:	690g	818Kcal	28.03g	9.44g	34.73g	102.17g	9.72g