

MENÜÜ

13.05-19.05.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PILAFF KIKERHERNESTEGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA SPINAT/KURK/PORGAND/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MANGOLASSI KIRSSTOMAT/ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALASUPP PANNA COTTA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM PAPRIKA/ANANASS
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	KOTLET KARTULIPÜREE/RIIS KOOREKASTE TOMAT/KURK/MAR. KÕRVITS MAITSEROHELINE/SEEMNED MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN/MELON
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/BANAAN
REEDE	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA-SEALIHHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID PAPRIKA-KURGI-KINOASALAT PORGANDI-APELSINISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-BANAANISMUUTI PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.05.2024	Neljaviijahelbepuder Moos/või 30g	200g 29g	233Kcal 74Kcal	11.07g 3.64g	7.27g 2.39g	5.96g 0.09g	27.45g 10.03g	0g 0.34g
	Kokku:	229g	307Kcal	14.71g	9.66g	6.05g	37.48g	0.34g
Lõunasöök	Pilaff (paprika, brokolli ja kikerhernestega-taimne 1) 250g	250g	238Kcal	6.23g	0.87g	6.79g	36.06g	5.42g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g	0.16g
	Mangolassi	200g	124Kcal	2.95g	1.8g	4.81g	19.5g	0g
	Spinat, kurk, porgand, kodujuust (PRIA) 100	100g	42Kcal	1.37g	0.85g	4.51g	2.36g	0.87g
	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
Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g	
Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
	Kokku:	1080g	694Kcal	24.38g	12.85g	25.58g	87.49g	11.35g
teisipäev 14.05.2024	Odrahelbepuder Moos/või 30g	201g 29g	187Kcal 74Kcal	5.11g 3.64g	3.26g 2.39g	5.54g 0.09g	29.62g 10.03g	0g 0.34g
	Kokku:	230g	261Kcal	8.75g	5.65g	5.63g	39.65g	0.34g
Lõunasöök	Kalaspupp, lõhest 250/300	250g	169Kcal	8.48g	1.6g	10.02g	12.27g	1.91g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Panna cotta	150g	221Kcal	16.92g	11.2g	7.13g	10.09g	0g
	Toomoo 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.86g	1.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Munavõi 10g	10g	48Kcal	5.04g	3.16g	0.5g	0.06g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
Paprika (värvilised)30g	30g	8Kcal	0.06g	0.03g	0.33g	1.35g	0.57g	
ANANASS 50	50g	25Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.55g	0.6g	
	Kokku:	879g	639Kcal	34.87g	18.52g	25.02g	53.05g	7.14g
kolmapäev 15.05.2024	Maisimnapuder Moos/või 30g	203g 29g	284Kcal 74Kcal	11.81g 3.64g	7.54g 2.39g	7.45g 0.09g	36.46g 10.03g	1.09g 0.34g
	Kokku:	232g	358Kcal	15.45g	9.93g	7.54g	46.49g	1.43g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	100g	267Kcal	21.03g	8.29g	11.29g	8.21g	0g
	Tomat-kurk-marineeritud kõrvits 100	100g	35Kcal	0.17g	0.01g	0.67g	7.12g	1.09g
	Kartulipüree	75g	66Kcal	1.55g	1g	1.74g	10.93g	0.65g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.18g	2.18g	1.43g	3.74g	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
	Seemned	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	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
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.25g	0.85g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
	Kokku:	889g	716Kcal	34.14g	14.29g	25.91g	73.89g	5.92g
neljapäev 16.05.2024	Puder seemnete ja kliidega Moos/või 30g	201g 29g	178Kcal 74Kcal	5.34g 3.64g	3.48g 2.39g	5.64g 0.09g	26.8g 10.03g	0g 0.34g
	Kokku:	230g	252Kcal	8.98g	5.87g	5.73g	36.83g	0.34g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 1	250g	144Kcal	2.91g	1.29g	13.08g	15.72g	1.45g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kõhupõlmanivelaõrgutis	130g	195Kcal	8.99g	5.5g	12.49g	15.59g	0.94g
	Marjad 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
	Idud (munga)	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	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	
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g	
	Kokku:	944g	614Kcal	22.19g	13.31g	35.94g	64.66g	6.87g
reede 17.05.2024	Rukkihelbepuder Moos/või 30g	201g 29g	166Kcal 74Kcal	5.14g 3.64g	3.35g 2.39g	5.29g 0.09g	24.75g 10.03g	0g 0.34g
	Kokku:	230g	240Kcal	8.78g	5.74g	5.38g	34.78g	0.34g
Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis 150	150g	150Kcal	9.18g	3.05g	8.55g	7.16g	2.38g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.09g	0.78g
	Kirjud makaronid (täistera + tavaline) 75g	75g	111Kcal	2.31g	0.4g	3.24g	18.93g	0.9g
	Paprika, kurgi, kinoa salat 1	40g	19Kcal	0.56g	0.07g	0.63g	2.67g	0.58g
	Maasika-banaanismuuti	150g	89Kcal	2.3g	1.31g	3.27g	13.13g	1.57g
	Porgandi-apelsinisalat	40g	16Kcal	0.09g	0.01g	0.68g	2.72g	1g
	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
	Pirn (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g	
	Kokku:	990g	639Kcal	19.03g	7.62g	25.61g	85.27g	13.23g