

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

27.05-02.06.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PANEERITUD JUUST KARTULIPÜREE/RIIS PIIMAKASTE HIINAKAPSAS/KURK/MAIS PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT MAITSEROHELINE/IDUD/SEEMNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOORENE KANAPASTA ROHELINE HERNES/KURK/TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI ÕUN
KOLMAPÄEV	ODRAHILBEPUDER MOOS/VÕI	VALGE KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SELJANKA MANNAVAHT PIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI PIIM/KEEFIR PAPRIKA/KURK
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAKASTE AHJUKARTUL/TATAR PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA KAPSA-PEEDI-ÕUNASALAT ÕLIKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.05.2024	Neljaviijahelbepuder	200g	233Kcal	11.07g	7.27g	5.96g	27.45g	0g
	Moos/või 30g	29g	74Kcal	3.64g	2.39g	0.09g	10.03g	0.34g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>307Kcal</b>	<b>14.71g</b>	<b>9.66g</b>	<b>6.05g</b>	<b>37.48g</b>	<b>0.34g</b>
Lõunasöök	Paneeritud juust (83g tk)	80g	241Kcal	13.6g	6.64g	13.6g	16g	0g
	Kartulipüree	75g	65Kcal	1.44g	0.93g	1.74g	10.91g	0.65g
	Riis 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.15g	0.23g
	Piimakaste	50g	45Kcal	3.04g	1.99g	1.18g	3.33g	0g
	Hiinakapsa-maiskurk (eraldi)	40g	9Kcal	0.06g	0.02g	0.48g	1.42g	0.35g
	Peedi-küüslaugusalat 1	40g	18Kcal	0.09g	0.02g	0.68g	3.07g	0.94g
	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
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	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
Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g	
	<b>Kokku:</b>	<b>634g</b>	<b>697Kcal</b>	<b>26.39g</b>	<b>12.48g</b>	<b>28.4g</b>	<b>84.24g</b>	<b>5.28g</b>
teisipäev 28.05.2024	Kaerahelbepuder	199g	184Kcal	2.67g	1.52g	5.11g	34.88g	0g
	Moos/või 30g	29g	74Kcal	3.64g	2.39g	0.09g	10.03g	0.34g
	<b>Kokku:</b>	<b>228g</b>	<b>258Kcal</b>	<b>6.31g</b>	<b>3.91g</b>	<b>5.2g</b>	<b>44.91g</b>	<b>0.34g</b>
Lõunasöök	Koorene kanapasta 250	250g	408Kcal	16.36g	8.68g	22.38g	41.79g	1.95g
	Roheline hernes, kodujuust(PRIA), tomat, kurk 100g	100g	40Kcal	1.04g	0.58g	3.83g	3.09g	1.44g
	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.99g	1.83g	3.81g	11.16g	1.13g
	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
	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
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	<b>Kokku:</b>	<b>805g</b>	<b>715Kcal</b>	<b>24.8g</b>	<b>13.86g</b>	<b>37.51g</b>	<b>81.39g</b>	<b>8.47g</b>
kolmapäev 29.05.2024	Odrahelbepuder	201g	187Kcal	5.11g	3.26g	5.54g	29.62g	0g
	Moos/või 30g	29g	74Kcal	3.64g	2.39g	0.09g	10.03g	0.34g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>261Kcal</b>	<b>8.75g</b>	<b>5.65g</b>	<b>5.63g</b>	<b>39.65g</b>	<b>0.34g</b>
Lõunasöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300	250g	140Kcal	5.55g	0.95g	13.2g	8.62g	1.41g
	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
	Herne-päevaliliseemne pesto 20g	20g	70Kcal	5.84g	0.75g	2.34g	1.4g	1.48g
	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
	Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
		<b>Kokku:</b>	<b>734g</b>	<b>599Kcal</b>	<b>20.97g</b>	<b>7.27g</b>	<b>31.74g</b>	<b>67.51g</b>
neljapäev 30.05.2024	Rukkihelbepuder	200g	170Kcal	6g	3.92g	5.19g	23.77g	0g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>239Kcal</b>	<b>8.73g</b>	<b>5.71g</b>	<b>5.28g</b>	<b>34.7g</b>	<b>0.37g</b>
Lõunasöök	Seljanka 1	250g	173Kcal	10.22g	3.5g	9.81g	9.82g	1.4g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	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
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Paprika PRIA 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Kurgiamps PRIA 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>659g</b>	<b>534Kcal</b>	<b>23.21g</b>	<b>12.1g</b>	<b>19.88g</b>	<b>59.19g</b>	<b>5.47g</b>
reede 31.05.2024	5-viljahelbepuder	200g	213Kcal	6.77g	4.29g	5.52g	32.57g	0g
	Moos/või 30g	29g	74Kcal	3.64g	2.39g	0.09g	10.03g	0.34g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>287Kcal</b>	<b>10.41g</b>	<b>6.68g</b>	<b>5.61g</b>	<b>42.6g</b>	<b>0.34g</b>
Lõunasöök	Sealihakaste 1	150g	203Kcal	13.77g	5.81g	11.51g	7.36g	1.62g
	Ahjukartul 75g	75g	81Kcal	1.69g	0.23g	1.75g	14.29g	0.92g
	Tatar 75g	75g	73Kcal	1.26g	0.54g	2.43g	13.03g	0g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	40g	23Kcal	0.9g	0g	0.39g	2.82g	1.03g
	Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	40g	34Kcal	2.06g	0.29g	0.35g	3.05g	0.89g
	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
	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
	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
		<b>Kokku:</b>	<b>719g</b>	<b>608Kcal</b>	<b>24.11g</b>	<b>9.64g</b>	<b>24.17g</b>	<b>68.76g</b>