

# MENÜÜ

03.06-09.06.2024



TAIMNE  
TEISIPÄEV

ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAKKLIHAKASTE TATAR/KIRJUD MAKARONID MAITSEROHELINE/SEEMNED RUKOLA-TOMATISALAT MAR. KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS	KANASUPP KÖÖGIVILJADEGA KAKAOKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK VÕI PIIM KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS/KUSKUSS KOOREKASTE JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/VAARIKA-BANAANI-JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA MELON
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	MINISTRONE SUPP KAMA KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA HAPUKOOR/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	PUDER SEEMENTE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	MULGIPUDER SOOJAD JUURVILJAD ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PUNAPEET/KODUJUUST/MAR. KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/BANAANI-PIRNI-SPINATI SMUUTI APELSIN/ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduivad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.06.2024	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 1	150g	266Kcal	19.35g	7.16g	15.07g	7.01g	1.79g
	Tatar	75g	74Kcal	1.29g	0.56g	2.43g	13.06g	0g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g	75g	111Kcal	2.31g	0.4g	3.24g	18.93g	0.9g
	Rukola-tomatisalad	40g	20Kcal	1.34g	0.18g	0.53g	1.19g	0.55g
	Marineeritud kõrvitsasalad 50g	40g	41Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	9.88g	0.36g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
	Kokku:	694g	726Kcal	32.21g	11.08g	29.73g	75.87g	7.55g
teisipäev 04.06.2024	Riisihelbepuder	200g	233Kcal	5.66g	3.56g	6.32g	39.16g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	230g	283Kcal	5.66g	3.56g	6.41g	51.43g	0.42g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega( uus) 250g	250g	197Kcal	6.4g	0.97g	11.67g	22.07g	2.25g
	Kakaokissell	150g	178Kcal	4.32g	3.07g	5.31g	29.08g	0.56g
	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
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
		Kokku:	619g	566Kcal	17.31g	8.24g	22.55g	76.97g
kolmapäev 05.06.2024	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 juustukastmega 75g	100g	288Kcal	16.77g	0.98g	11.9g	22g	1g
	Riis 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Kuskuss	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.1g	20.43g	0.96g
	Vaarika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200g	150g	101Kcal	1.71g	0.75g	2.53g	17.81g	2.03g
	Jäasalat, tomat, kurk, paprika 100g	100g	17Kcal	0.15g	0g	0.76g	2.58g	1.18g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.18g	2.18g	1.43g	3.74g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	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
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	855g	733Kcal	26.49g	6.64g	27.01g	94g	5.88g
neljapäev 06.06.2024	8-viljahelbepuder	200g	199Kcal	5.62g	3.6g	5.96g	31.1g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	278Kcal	9.72g	6.29g	6.06g	41.37g	0.35g
Lõunasöök	Minestrone supp, taimne	250g	174Kcal	4.47g	0.7g	4.99g	27.07g	2.82g
	Kohupiimakreem kamaga 130g	130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.69g	8.6g	0.8g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	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
	Munavõi 20g	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.14g	0.11g	0g
	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
	Pim	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	714g	672Kcal	29.79g	16.71g	29.73g	66.47g	10.05g
reede 07.06.2024	Puder seemnete ja kliidega	200g	175Kcal	5.58g	3.65g	5.57g	25.67g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	254Kcal	9.68g	6.34g	5.67g	35.94g	0.35g
Lõunasöök	Mulgipuder	200g	188Kcal	4.28g	2.57g	4.89g	31.66g	1.78g
	Soojad juurviljad	75g	33Kcal	0.28g	0.05g	2.32g	3.89g	2.66g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05 Punapeet,kodujuust(PRI A), marineeritud kurk (eraldil)	50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g	0.16g
	Banaani-pimi-spinati smuuti	100g	58Kcal	1.96g	1.14g	6g	3.42g	1.1g
	150g	82Kcal	2.91g	1.91g	4.3g	9.31g	0.77g	
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.25g	0.85g
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
		Kokku:	905g	684Kcal	24.33g	15.93g	28.77g	82.17g