

# MENÜÜ



TAIMNE  
TEISIPÄEV

ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee

10.06-16.06.2024

## LÕUNASÖÖK

ESMASPÄEV

MAKARONID HAKKLIHAGA  
TOMAT/KURK/KODUJUUST  
KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA  
MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MANGOLASSI

TEISIPÄEV

BORS SEALIHAGA  
KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA  
HAPUKOOR  
MAITSEROHELINE  
LEIB/SEPIK  
VÕI  
PIIM/KEEFIR

KOLMAPÄEV

KANAKASTE  
KEEDETUD KARTUL/RIIS  
JÄÄTIS  
SPINAT/PAPRIKA/KURK  
LEIB/SEPIK  
MAITSEVESI/PIIM

ILUSAT SUVEVAHEAEGA!

## HEAD ISU! :)

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.06.2024	Makaronid haklihaga 1	250g	451Kcal	15.83g	4.72g	20.69g	55.06g	2.89g
	Tomat, kurk, kodujuust (PRIA) 100g	100g	35Kcal	1.07g	0.62g	3.5g	2.34g	0.78g
	Külm kaste tomatipastaga	50g	59Kcal	3.84g	1.04g	1.45g	4.65g	0.24g
	Mangolassi	200g	124Kcal	2.95g	1.8g	4.82g	19.49g	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Kokku:	825g	755Kcal	27.6g	10.88g	35.67g	89.18g	4.07g
teisipäev 11.06.2024	Borš sealihaga	251g	130Kcal	5.23g	1.91g	7.17g	12.22g	2.89g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Kohupiimakreem 130	130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g	0g
	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
	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
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
	Kokku:	620g	548Kcal	25.36g	15.04g	30.26g	47.03g	5.66g
kolmapäev 12.06.2024	Jäätis tk	70g	262Kcal	15.4g	0g	2.94g	28g	0g
	Kanakaste 1	150g	172Kcal	11.51g	4.35g	12.94g	3.77g	0.72g
	Riis 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.09g	0.78g
	Spinat, paprika, kurk 100g	100g	14Kcal	0.07g	0g	0.82g	2.05g	1.14g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g	0.16g
	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	
	Kokku:	651g	694Kcal	29.73g	5.89g	24.71g	79.56g	5.52g