

MENÜÜ

07.10-13.10.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF LIHATA ÜRTIDEGA KOOREKASTE ROHELINE HERNES/TOMAT/KURK/KODUJUUST/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE/VAARIKA- BANAANI JOGURTIMAHEDIK KAERAHELVESTEGA (MAHE) PIRN
TEISIPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHE MAISIMANNA, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VALGE KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA KOHUPIIMAMAIUS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN/NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEALIHAKASTE MULGIPUDER (MAHEPIIM, MAHE TANG)/MAKARONID VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT PEEDI-ÕUNASALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK TAIMETEE ANANASS/PORGAND
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KARTULI-MAKARONISUPP KANAGA PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PLOOM
REEDE	RUKKIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	FRIKADELLID KASTMES TATAR/FRIJUURIKAD ÜRTIDEGA FRILLICE/PAPRIKA/MAR. KURK/MAIS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/KAMA (MAHEKEEFIR) ARBUUS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.10.2024	8-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	216Kcal	8.49g	4.84g	8.01g	25.14g	3.51g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	295Kcal	12.59g	7.53g	8.11g	35.41g	3.86g
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhermostega-taimne 1) 25	250g	239Kcal	6.34g	0.89g	6.76g	35.95g	5.4g
	Ürtidega koorekaste	50g	85Kcal	7.81g	5.57g	1.66g	2.05g	0g
	Roheline hernes, kodusjuust(PRIA), tomat, kurk 100g	100g	40Kcal	1.04g	0.58g	3.83g	3.09g	1.44g
	Vaarika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega(mahe) 150/200g	150g	103Kcal	1.75g	0.75g	2.64g	18.25g	2.03g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Seemned	5g	36Kcal	3.53g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.15g	0g
	Mahekeefir / Piim (PRIA) 125g	125g	79Kcal	3.78g	3.01g	4.39g	6.89g	0g
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g	
Pim (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	Kokku:	1065g	704Kcal	24.8g	10.88g	22.48g	90.42g	14.63g
teisipäev 08.10.2024	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	200g	280Kcal	13.03g	7.94g	7.14g	32.94g	1.17g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	359Kcal	17.13g	10.63g	7.24g	43.21g	1.52g
Lõunasöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300	250g	137Kcal	5.33g	0.92g	13.08g	8.56g	1.48g
	Kohupiimamalius	130g	214Kcal	13.28g	8.41g	11.47g	12.11g	0g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.14g	0.11g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahekeefir / Piim (PRIA) 125g	125g	79Kcal	3.78g	3.01g	4.39g	6.89g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
	Kokku:	768g	642Kcal	32.57g	18.12g	33.2g	50.58g	7.54g
kolmapäev 09.10.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g	4g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	229g	299Kcal	10.33g	5.37g	8.61g	40.75g	4.35g
Lõunasöök	Sealihakaste 1	150g	201Kcal	13.58g	5.77g	11.47g	7.34g	1.61g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)	200g	189Kcal	4.34g	2.61g	4.9g	31.75g	1.78g
	Keedetud makaronid	75g	112Kcal	2.43g	0.41g	3.24g	18.94g	0.9g
	Soojad juurvilijad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.79g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat	40g	37Kcal	3.28g	0.46g	0.37g	1.27g	0.67g
	Peedi-õunasalat	40g	17Kcal	0.1g	0.02g	0.64g	2.72g	1.25g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.15g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Ananass 50	50g	25Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.55g	0.6g
	Porgand PRIA 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	885g	699Kcal	24.6g	9.37g	24.85g	88.4g	12.54g
neljapäev 10.10.2024	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	199g	187Kcal	7.35g	4.59g	5.54g	24.69g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	229g	266Kcal	11.45g	7.28g	5.64g	34.96g	0.35g
Lõunasöök	Kartuli-makaronisupp kanaga 1	250g	175Kcal	6.05g	0.91g	9.52g	19.79g	1.53g
	Piimakissell (mahepiim)150/200	150g	153Kcal	3.68g	2.66g	4.75g	25.29g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Või 5g	5g	38Kcal	4.2g	2.76g	0.02g	0.04g	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
	Mahekeefir / Piim (PRIA) 125g	125g	79Kcal	3.78g	3.01g	4.39g	6.89g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
Ploomid	80g	40Kcal	0.48g	0.4g	0.56g	7.76g	1.28g	
	Kokku:	749g	605Kcal	18.76g	9.82g	21.66g	84.76g	5.87g
reede 11.10.2024	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	201g	182Kcal	7.04g	4.38g	5.29g	24.35g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	261Kcal	11.14g	7.07g	5.39g	34.62g	0.35g
Lõunasöök	Frikadellid kastmes	150g	255Kcal	19.95g	9.33g	9.92g	8.7g	0.32g
	Tatar	75g	73Kcal	1.2g	0.51g	2.42g	13.02g	0g
	Frijuurikad ürtidega	75g	71Kcal	2.46g	0.39g	1.03g	10.33g	1.5g
	Frillice, paprika, marineeritud kurk, mais (eraldi)	100g	25Kcal	0.36g	0.01g	1.05g	3.71g	1.58g
	Kama (mahe keefir)	200g	210Kcal	7.58g	6.53g	9.12g	25.24g	2.15g
	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	0.31g	0.15g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
Arbuus	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g	0.08g	
	Kokku:	910g	790Kcal	35.51g	19.39g	30.13g	83.43g	8.27g