

MENÜÜ

14.10-20.10.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKOTLET KEEDETUD MAKARONID/TATAR KÜLM KASTE KODUJUUSTUGA JÄÄSALAT/RUKOLA/TOMAT/IDUD/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE PIRN/KIIVI
TEISIPÄEV	MANNAPUDER (MAHE MANNA, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA VAARIKA-KEEFIRITARRETIS (MAHEPIIM) MANGOPÜREEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM KURK/BANAAN
KOLMAPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE RIIS/KARTULIPÜREE (MAHEPIIM) MAITSEROHELINE FRILLICE/PUNAPEET/KAALIKAS/TOMAT/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	TATRAHARBEPUDER HAPUKOOR	KALASELJANKA RIIVLEIVA KOHUPIIMAKREEM KEEDISEGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BATAAT/LILLKAPSAS
REEDE	ODRAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA TOMATI-KURGISALAT IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA-BANAANI JOGURTI MAHEDIK KAERAHARVESTEGA (MAHE KAERAHARVES) APELSIN/PAPRIKA

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 14.10.2024	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	200g	203Kcal	9.45g	5.65g	6.62g	21.37g	2.76g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	282Kcal	13.55g	8.34g	6.72g	31.64g	3.11g
Lõunasöök	Köögiviljakotlet (100g)	100g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Tatar	75g	73Kcal	1.2g	0.51g	2.42g	13.02g	0g
	Keedetud makaronid 75g	75g	112Kcal	2.43g	0.41g	3.24g	18.94g	0.9g
	Külm kaste kodujuustuga	50g	52Kcal	3.93g	2.76g	2.71g	1.29g	0.24g
	Jääsalat, rukola, tomat (eraldi)100g	100g	22Kcal	0.29g	0.01g	0.86g	3.23g	1.37g
	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
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.15g	0g
	Mahekeefir / Piim (PRIA) 125g	125g	79Kcal	3.78g	3.02g	4.39g	6.89g	0g
	Pirn PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g	1.2g	
	Kokku:	864g	474Kcal	12.47g	6.86g	16.68g	69.62g	8.21g
teisipäev 15.10.2024	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)150/200	200g	235Kcal	12.23g	7.43g	6.62g	21.6g	6g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	314Kcal	16.33g	10.12g	6.72g	31.87g	6.35g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	250g	139Kcal	3.49g	0.73g	6.6g	19.34g	1.94g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Vaarika-keefirtarretis (mahe keefir)	150g	146Kcal	3.85g	3.01g	6.9g	19.92g	1.9g
	Mangopüree 20/30	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.14g	0.11g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	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	0.31g	0.15g
	Kurgilamps PRIA 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.66g	0.35g	
	Kokku:	754g	588Kcal	23.37g	14.02g	21.25g	69.69g	7.18g
kolmapäev 16.10.2024	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	201g	242Kcal	13.67g	8.49g	6.01g	22.19g	3.3g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	321Kcal	17.77g	11.18g	6.11g	32.46g	3.65g
Lõunasöök	Kanafrikassee 1	150g	231Kcal	14.03g	8.37g	17.5g	8.15g	1.17g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17.03g	0.22g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	72Kcal	1.69g	1.06g	1.87g	11.86g	0.72g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Frillice, punapeet, kaalias, tomat (eraldi)	100g	30Kcal	0.23g	0.02g	1.17g	4.87g	1.99g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.53g	0g	0.72g	0.31g	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
	Mahekeefir / Piim (PRIA) 125g	125g	79Kcal	3.78g	3.01g	4.39g	6.89g	0g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
		Kokku:	719g	635Kcal	23.98g	12.57g	29.89g	70.55g
neljapäev 17.10.2024	Tatrahelbepuder	200g	233Kcal	5.66g	3.56g	6.32g	39.16g	0g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Kokku:	230g	300Kcal	12.11g	8.18g	7.31g	40.3g	0g
Lõunasöök	Kalaseljanka 250	250g	165Kcal	6.82g	1.07g	8.83g	16.06g	2.17g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g	130g	140Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.75g	0.74g
	Keedis 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
	Või 5g	5g	38Kcal	4.2g	2.76g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Mahekeefir / Piim (PRIA) 125g	125g	79Kcal	3.78g	3.02g	4.39g	6.89g	0g
	Bataat 30g	30g	36Kcal	0.18g	0.07g	0.48g	8.16g	0g
Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g	
	Kokku:	739g	624Kcal	25.17g	13.01g	31.98g	64.14g	7.03g
reede 18.10.2024	Odrahelbepuder(mahepiim) 200	201g	193Kcal	7.19g	4.47g	6.17g	24.43g	2.73g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	272Kcal	11.29g	7.16g	6.27g	34.7g	3.08g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 1	250g	253Kcal	12.87g	4.74g	15.34g	16.54g	4.75g
	Tomat-kurk 100	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.73g	2.45g	1.05g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maasika-banaani-jogurti mähedik kaerahelvestega (mahe)150/200g	150g	103Kcal	1.75g	0.75g	2.63g	18.24g	2.03g
	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
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.25g	0.85g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Paprika 50g PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Kokku:	860g	561Kcal	19.35g	8.32g	27.35g	63.71g	12.33g