

# MENÜÜ



14.10-20.10.2024



teenused@elva.ee



## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK 
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-HAKKLIHAKASTE KEEDETUD KARTUL/TATAR FRILLICE/PUNAPEET/PORGAND/TOMAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ATSI LAHJA SUVEJOOK ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA KAKAOKISSELL KEEDISEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN/KURK
KOLMAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOORENE LÕHEPASTA (MAHE MAKARON) PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKASMUUTI PLOOM
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED/IDUD LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON
REEDE	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHE MANNA) MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/RIIS PIIMA-KOOREKASTE PEEDI-ÕUNASALAT VÄRSKEKURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.10.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	200g	210Kcal	9.33g	5.68g	6.5g	24.97g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>289Kcal</b>	<b>13.43g</b>	<b>8.37g</b>	<b>6.6g</b>	<b>35.24g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Sea-hakklihakaste	150g	267Kcal	19.37g	7.17g	15.09g	7.1g	1.82g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.1g	0.78g
	Tatar	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Frillice, punapeet, porgand, tomat (eraldi)	100g	30Kcal	0.28g	0.03g	1.42g	4.37g	2.18g
	Atsi lahja suvejook	150g	60Kcal	1.63g	0.93g	2.14g	8.84g	0.92g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA) 125g	125g	72Kcal	3.45g	2.78g	3.98g	6.23g	0g	
Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g	
	<b>Kokku:</b>	<b>985g</b>	<b>672Kcal</b>	<b>26.68g</b>	<b>11.52g</b>	<b>29.05g</b>	<b>73.45g</b>	<b>10.68g</b>
teisipäev 29.10.2024	Odrahelbepuder(mahepiim) 200	201g	193Kcal	7.19g	4.47g	6.17g	24.43g	2.73g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Või	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>251g</b>	<b>392Kcal</b>	<b>23.59g</b>	<b>15.23g</b>	<b>6.34g</b>	<b>36.86g</b>	<b>3.15g</b>
Lõunasöök	Seljanka sealihaga 250/300	250g	173Kcal	10.2g	3.49g	9.79g	9.82g	1.4g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Kakaokissell	150g	193Kcal	6.49g	4.23g	5.3g	28.05g	0.54g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA) 125g	125g	72Kcal	3.45g	2.78g	3.98g	6.23g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.64g	0.35g
Kurgiamps PRIA 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
	<b>Kokku:</b>	<b>904g</b>	<b>666Kcal</b>	<b>29.29g</b>	<b>16.41g</b>	<b>22.96g</b>	<b>74.66g</b>	<b>5.82g</b>
kolmapäev 30.10.2024	Hirsi-riisihelbepuder( mahepiim)	201g	247Kcal	7.45g	4.52g	6.36g	38.56g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>326Kcal</b>	<b>11.55g</b>	<b>7.21g</b>	<b>6.46g</b>	<b>48.83g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaron)	250g	487Kcal	25.93g	8.49g	21.24g	41.12g	1.98g
	Porgandi, kaalikas, tomat, paprika 100g	100g	20Kcal	0.15g	0g	0.75g	3.15g	1.5g
	Mustsõstra-maasikamuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.99g	1.83g	3.8g	11.14g	1.13g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA) 125g	125g	72Kcal	3.45g	2.78g	3.98g	6.23g	0g
	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	1.36g
	<b>Kokku:</b>	<b>935g</b>	<b>780Kcal</b>	<b>33.39g</b>	<b>13.19g</b>	<b>32.46g</b>	<b>82.81g</b>	<b>8.87g</b>
neljapäev 31.10.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>299Kcal</b>	<b>10.33g</b>	<b>5.37g</b>	<b>8.61g</b>	<b>40.75g</b>	<b>4.35g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)	250g	141Kcal	6.69g	3.17g	6.04g	12.03g	4.29g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Kohupiimakreem 130	130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g	0g
	Toormoos 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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Idud (munga)5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Hummus, paprika ja köömneta	10g	20Kcal	0.82g	0.08g	0.95g	1.75g	0.99g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA) 125g	125g	72Kcal	3.45g	2.78g	3.98g	6.23g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>875g</b>	<b>546Kcal</b>	<b>21.16g</b>	<b>9.29g</b>	<b>30.8g</b>	<b>53.29g</b>	<b>9.92g</b>
reede 01.11.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>314Kcal</b>	<b>16.33g</b>	<b>10.12g</b>	<b>6.72g</b>	<b>31.87g</b>	<b>6.35g</b>
Lõunasöök	Ahju kanakints 100	100g	176Kcal	5.69g	0.96g	31.2g	0g	0g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	72Kcal	1.71g	1.08g	1.87g	11.86g	0.72g
	Riis keedetud	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Peedi-õunasalat	40g	17Kcal	0.1g	0.02g	0.64g	2.73g	1.25g
	Värskekurgisalat	40g	4Kcal	0g	0g	0.28g	0.56g	0.28g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA) 125g	125g	72Kcal	3.45g	2.78g	3.98g	6.23g	0g
	Piima-koorekaste	50g	49Kcal	3.18g	2.18g	1.42g	3.74g	0g
	Taimetee 100	100g	7Kcal	0g	0g	0.01g	1.62g	0g
Pim (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	<b>Kokku:</b>	<b>915g</b>	<b>587Kcal</b>	<b>14.91g</b>	<b>7.14g</b>	<b>43.69g</b>	<b>65.07g</b>	<b>8.5g</b>