

MENÜÜ



28.10-03.11.2024




TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

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	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA KAKAOKISSELL KEEDISEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN/KURK
KOLMAPÄEV	HIRSI-RIISIHLEBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOORENE LÕHEPASTA (MAHE MAKARON) PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKASMUUTI PLOOM
NELJAPÄEV	KAERAHLEBEPUDER (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
	Kokku:	230g	289Kcal	13.43g	8.37g	6.6g	35.24g	0.35g
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	
	Kokku:	985g	672Kcal	26.68g	11.52g	29.05g	73.45g	10.68g
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
	Kokku:	251g	392Kcal	23.59g	15.23g	6.34g	36.86g	3.15g
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	
	Kokku:	904g	666Kcal	29.29g	16.41g	22.96g	74.66g	5.82g
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
	Kokku:	231g	326Kcal	11.55g	7.21g	6.46g	48.83g	0.35g
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
	Kokku:	935g	780Kcal	33.39g	13.19g	32.46g	82.81g	8.87g
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
	Kokku:	229g	299Kcal	10.33g	5.37g	8.61g	40.75g	4.35g
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
	Kokku:	875g	546Kcal	21.16g	9.29g	30.8g	53.29g	9.92g
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
	Kokku:	230g	314Kcal	16.33g	10.12g	6.72g	31.87g	6.35g
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	
	Kokku:	915g	587Kcal	14.91g	7.14g	43.69g	65.07g	8.5g