

MENÜÜ



teenused@elva.ee

04.11-10.11.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/KUSKUSS PIIMA-KOOREKASTE HIINAKAPSAS/PAPRIKA/ROH. HERNED/PUNAPEET MAITSEROHELINE/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TEE HURMAA
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KARAMELLKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK/ÕUN
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAGULJAŠŠ KEEDETUD MAKARONID (MAHE)/TATAR TOMAT/KURK/PORGAND/KODUJUUST/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR SIDRUN/PIRN
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAHEPIIM BANAAN/MELON
REEDE	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALKUNILHA MANGOKASTMES RIIS/KARTUL ROHELISED OAD/MAIS/KURK PEEDI-ÕUNASALAT MARJA-KODUJUUSTUSMUUTI MANDARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 04.11.2024	Neljaviijahelbepuder (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	Paneeritud kala juustukastmega	100g	288Kcal	16.71g	0.97g	11.9g	22g	1g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)	200g	198Kcal	3.98g	2.55g	5.26g	34.16g	2.07g
	Kuskuss	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.39g	0.95g
	Piima-koorekaste	50g	51Kcal	3.28g	2.25g	1.44g	3.83g	0g
	Hiinakapsas-paprika-rohelised hermed (külmi)-punapeet 100	100g	39Kcal	0.3g	0.05g	2.18g	5.59g	2.87g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.36g	2.5g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA), maitsevesi 125g	125g	53Kcal	2.45g	1.88g	2.99g	4.77g	0.02g
	Tee	200g	68Kcal	0g	0g	0g	17.08g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.53g	0g	0.72g	0.31g	0g
Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g	2.72g	
	Kokku:	1169g	962Kcal	31.45g	7.79g	30.7g	132.59g	12.54g
teisipäev 05.11.2024	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	Aedviljasupp lihata	250g	110Kcal	4.1g	0.57g	2.81g	13.73g	3.47g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)	150g	183Kcal	5.27g	3.46g	4.31g	29.47g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.36g	2.5g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	36Kcal	2.96g	0.38g	1.24g	0.73g	0.78g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA), maitsevesi 125g	125g	53Kcal	2.45g	1.88g	2.99g	4.77g	0.02g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Kokku:	700g	531Kcal	15.31g	6.37g	14.25g	79.57g	8.9g
kolmapäev 06.11.2024	Rukkijahelbepuder (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	Kanalihaguljašš 1	150g	210Kcal	10.19g	3.25g	21.31g	7.62g	1.24g
	Keedetud makaronid 75g (mahe makaron)	75g	110Kcal	2.25g	0.39g	3.23g	18.85g	0.89g
	Tatar	75g	72Kcal	1.14g	0.47g	2.4g	12.94g	0g
	Kodujuust (Priia)-tomat-kurk-porgand	100g	40Kcal	1.22g	0.71g	3.87g	2.94g	1.06g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.36g	2.5g
	Mahekeefir / Mahepiim, Piim (PRIA), maitsevesi 125g	125g	53Kcal	2.45g	1.88g	2.99g	4.77g	0.02g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.53g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Sidrun 10g	10g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	650g	631Kcal	21.32g	6.77g	37.04g	68.3g	9.03g
neljapäev 07.11.2024	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	Hernesupp sealihaga	250g	286Kcal	11.32g	2.83g	15.25g	27.4g	6.59g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.36g	2.5g
	Või 5g	5g	38Kcal	4.19g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	272Kcal	16.57g	10.49g	10.4g	19.6g	1.41g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
	Kokku:	614g	769Kcal	36.1g	18.26g	31.28g	74.02g	11.87g
reede 08.11.2024	7-viljahelbepuder (mahe piim) 200	200g	187Kcal	7.11g	4.32g	6.62g	23.28g	1.62g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	266Kcal	11.21g	7.01g	6.72g	33.55g	1.97g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (toidukoorega)	150g	187Kcal	9.67g	3.83g	14.51g	10.05g	0.98g
	Riis keedetud	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17.04g	0.22g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.09g	0.78g
	Rohelised oad, mais, kurk (eraldi)	40g	10Kcal	0.06g	0.01g	0.52g	1.64g	0.64g
	Peedi-õunasalat	40g	17Kcal	0.1g	0.02g	0.64g	2.72g	1.25g
	Marja-kodujuustu muuti 150/200g	150g	92Kcal	1.56g	0.56g	2.99g	15.02g	2.78g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g	1g
	Kokku:	610g	475Kcal	11.72g	4.45g	22.67g	65.9g	7.65g