

MENÜÜ



teenused@elva.ee

02.12-08.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VERIVORST KEEDETUD KARTUL/MAKARON (MAHE) KOOREKASTE HAUTATUD HAPUKAPSAS ROHELINE HERNES/KURK/TOMAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK MANDARIIN
TEISIPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HAKKLIHASUPP RIISIPUDING VAARIKA-BANAANIKASTMEGA LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA/VÕI MAITSEVESI NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	ÜLEKÜPSETATUD VALGEKALA MAJONEESI JA RIIVSAIAGA KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/KUSKUSS ÜRTIDEGA KOOREKASTE KAPSA-PEEDI-ÕUNASALAT PORGANDISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) HURMAA
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	GULJAŠŠ-SUPP SEALIHAGA PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI PIRN
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA RIIS/KIRJUD MAKARONID (MAHE TAVALINE) FRILLICE/PAPRIKA/MAR. KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTIKA- BANAANISMUUTI (MAHEKEEFIR) ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 02.12.2024	Odrahelbepuder(mahepiim) 200 Moos/või 30g	201g 30g	193Kcal 79Kcal	7.19g 4.1g	4.47g 2.69g	6.17g 0.1g	24.43g 10.27g	2.73g 0.35g
	Kokku:	231g	272Kcal	11.29g	7.16g	6.27g	34.7g	3.08g
Lõunasöök	Verivorst Keedetud kartul 75g Keedetud makaronid 75g (mahe makaron) Hautatud hapukapsas 1 Leiva- ja sepikuvalik Roheline hernes, tomat, kurk 75g (Eraldi) Hapukoorekaste kuumutatud 1 Mandariin Mahekeefir / Mahepiim(PRIA) Soe jõulujook	100g 75g 75g 50g 30g 75g 50g 80g 125g 200g	222Kcal 57Kcal 112Kcal 74Kcal 67Kcal 20Kcal 39Kcal 35Kcal 88Kcal 65Kcal	12.2g 0.1g 2.43g 5.14g 0.5g 0.17g 2.8g 0.08g 5.1g 0g	3.19g 0g 0.42g 2.76g 0.07g 0.01g 1.95g 0g 3.6g 0g	10.62g 1.54g 3.24g 0.45g 2.18g 1.2g 0.8g 0.72g 4.3g 0.02g	16.34g 12.1g 18.91g 6.21g 12.26g 2.63g 2.47g 7.34g 6.1g 16.16g	1.99g 0.78g 0.89g 0.81g 2.49g 1.49g 0.54g 1g 0g 0g
	Kokku:	860g	779Kcal	28.52g	12g	25.07g	100.52g	9.99g
teisipäev 03.12.2024	7-viljahelbepuder (mahe piim) 200 Moos/või 30g	200g 30g	187Kcal 79Kcal	7.11g 4.1g	4.32g 2.69g	6.62g 0.1g	23.28g 10.27g	1.62g 0.35g
	Kokku:	230g	266Kcal	11.21g	7.01g	6.72g	33.55g	1.97g
Lõunasöök	Hakklihasupp 1 Leiva- ja sepikuvalik Hummus, paprika ja köömnetega Või Riisipuding 100 Vaarika-banaanikaste 30g Nuikapsas (PRIA)	250g 30g 10g 20g 100g 30g 80g	155Kcal 67Kcal 19Kcal 149Kcal 185Kcal 18Kcal 19Kcal	7.8g 0.5g 0.72g 16.4g 9.13g 0.32g 0.16g	2.33g 0.07g 0.07g 10.76g 6.05g 0.05g 0g	8.27g 2.18g 0.93g 0.08g 4.03g 0.31g 0.4g	11.44g 12.27g 1.74g 0.16g 21.67g 2.91g 3.36g	2.77g 2.49g 0.98g 0g 0.16g 1.02g 1.44g
	Kokku:	520g	612Kcal	35.03g	19.33g	16.2g	53.55g	8.86g
kolmapäev 04.12.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200 Moos/või 30g	199g 30g	220Kcal 79Kcal	6.23g 4.1g	2.68g 2.69g	8.51g 0.1g	30.48g 10.27g	4g 0.35g
	Kokku:	229g	299Kcal	10.33g	5.37g	8.61g	40.75g	4.35g
Lõunasöök	Üleküpsetatud valgekala majoneesi ja riivsaaga. Kartulipüree (mahepiim) 75g Kuskuss Ürtidega koorekaste Kapsa-peedi-õunasalat Porgandisalat Leiva- ja sepikuvalik Mahekeefir / Mahepiim(PRIA) Kakao (mahepiim) Hurmaa	100g 75g 75g 50g 40g 40g 30g 125g 200g 80g	260Kcal 72Kcal 101Kcal 85Kcal 40Kcal 18Kcal 67Kcal 88Kcal 172Kcal 53Kcal	14.6g 1.71g 0.54g 7.83g 2.08g 0.12g 0.5g 5.1g 6.69g 0g	2.36g 1.08g 0g 5.58g 0.31g 0.02g 0.07g 3.6g 4.36g 0g	16.58g 1.87g 3.09g 1.66g 0.55g 0.84g 2.18g 4.3g 5.41g 0.7g	15.1g 11.86g 20.37g 2.05g 4.32g 2.7g 12.26g 6.1g 22.16g 11.12g	0.87g 0.72g 0.95g 0g 1.05g 1.23g 2.49g 0g 0.6g 2.72g
	Kokku:	815g	956Kcal	39.17g	17.38g	37.18g	108.04g	10.63g
neljapäev 05.12.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200 Moos/või 30g	200g 30g	210Kcal 79Kcal	9.33g 4.1g	5.68g 2.69g	6.5g 0.1g	24.97g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	230g	289Kcal	13.43g	8.37g	6.6g	35.24g	0.35g
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga Hapukoor 20% Panna cotta 130 (mahepiim) Toormoos 30g Või Leiva- ja sepikuvalik Maitseroheline Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) Pirn (PRIA)	250g 20g 130g 30g 20g 30g 4g 200g 80g	185Kcal 44Kcal 200Kcal 22Kcal 149Kcal 67Kcal 1Kcal 6Kcal 40Kcal	8.59g 4.3g 15.72g 0.37g 16.4g 0.5g 0.02g 0.13g 0g	3.18g 3.08g 10.27g 0.06g 10.76g 0.07g 0g 0.02g 0g	11.12g 0.66g 6.2g 0.31g 0.08g 2.18g 0.11g 0.11g 0.24g	14.4g 0.76g 8.35g 3.86g 0.16g 12.26g 0.15g 0.83g 8.16g	2.68g 0g 0g 1.16g 0g 2.49g 0g 0.41g 3.12g
	Kokku:	764g	714Kcal	46.03g	27.44g	21.01g	48.93g	9.86g
reede 06.12.2024	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim) Moos/või 30g	199g 30g	187Kcal 79Kcal	7.35g 4.1g	4.59g 2.69g	5.54g 0.1g	24.69g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	229g	266Kcal	11.45g	7.28g	5.64g	34.96g	0.35g
Lõunasöök	Köögiviljakarri kookospiimaga 1 Riis 75g Kirjud makaronid (täistera+avaline mahe) 75g Fritillce, paprika, marineeritud kurk, idud (eraldi) Mustika-banaanismuuti (mahe keefriga)150/200g Leiva- ja sepikuvalik Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g Õun (PRIA)	150g 75g 75g 100g 150g 30g 75g 75g 80g	248Kcal 77Kcal 112Kcal 21Kcal 104Kcal 67Kcal 51Kcal 2Kcal 40Kcal	22.03g 0.15g 2.47g 0.35g 3.56g 0.5g 3.08g 0.05g 0g	7.9g 0.03g 0.42g 0.01g 2.81g 0.07g 2.03g 0.01g 0g	3.31g 1.76g 3.23g 1.07g 3.71g 2.18g 2.48g 0.04g 0.16g	7.25g 17.08g 18.87g 2.6g 13.35g 12.26g 3.45g 0.31g 8.72g	3.88g 0.23g 0.89g 1.55g 1.79g 2.49g 0g 0.15g 2.08g
	Kokku:	810g	722Kcal	32.19g	13.28g	17.94g	83.89g	13.06g