

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

09.12-15.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	NISUHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SENEKASTE KEEDETUD KARTUL/TATAR PUNAPEET/TOMAT/MAR. KURK/LAMBS SALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMASMUUTI BANAANIGA PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA MANGO-KEEFIRITARRETIS (MAHEKEEFIR, MANGOPÜREE) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI KURK/TOMAT
KOLMAPÄEV	MANNAPUDE (MAHEPIIM, MANNA) MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS KEEDETUD KARTUL/RIIS HAPUKOOREKASTE PORGANDI-APELSINISALAT RUKOLA/TOMAT/SEEMNED LEIB/SEPIK KAKAO (MAHEPIIM) MANDARIIN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALA-RIISISUPP KARTULI JA MUNAGA PANNKOOGID MOOSIGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI MELON
REEDE	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA PAPRIKA-PORGANDI-PORRU-KAPSASALAT KURK/KODUJUUST KÜLM KASTE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 09.12.2024	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	201g	222Kcal	7.97g	4.7g	8.16g	27.34g	3.96g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>301Kcal</b>	<b>12.07g</b>	<b>7.39g</b>	<b>8.26g</b>	<b>37.61g</b>	<b>4.31g</b>
Lõunasöök	Seenekaste 150	150g	158Kcal	12.52g	8.7g	4.59g	5.84g	1.85g
	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
	Punapeet, tomat, marineeritud kurk (eraldi)	100g	26Kcal	0.31g	0.01g	0.97g	3.91g	1.65g
	Lambs salat 5g	5g	1Kcal	0.02g	0g	0.09g	0.02g	0.06g
	Kamasmuuti banaaniga 200g	150g	96Kcal	3.28g	1.97g	4.4g	11.49g	1.62g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1065g</b>	<b>614Kcal</b>	<b>23.24g</b>	<b>14.9g</b>	<b>20.9g</b>	<b>74.04g</b>	<b>12.14g</b>
teisipäev 10.12.2024	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	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
	Mango-keefiritarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	151Kcal	3.01g	2.7g	7.47g	23.45g	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
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
		<b>Kokku:</b>	<b>579g</b>	<b>500Kcal</b>	<b>22.54g</b>	<b>12.07g</b>	<b>21.1g</b>	<b>50.59g</b>
kolmapäev 11.12.2024	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
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.1g	0.78g
	Riis 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Hapukoorekaste kuumutatud 1	50g	39Kcal	2.78g	1.94g	0.8g	2.5g	0.54g
	Porgandi-apelsinisalad	40g	15Kcal	0.06g	0g	0.29g	2.85g	0.89g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Rukola, tomat eraldi	40g	10Kcal	0.16g	0.01g	0.49g	1.26g	0.58g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g	0.6g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g	1g
	<b>Kokku:</b>	<b>695g</b>	<b>683Kcal</b>	<b>19.66g</b>	<b>7.37g</b>	<b>45.1g</b>	<b>77.85g</b>	<b>7.11g</b>
neljapäev 12.12.2024	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	Kala-riisipupp kartuli ja munaga	250g	188Kcal	6.38g	1.1g	11.81g	20.24g	1.28g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	36Kcal	2.8g	1.33g	1.83g	0.76g	0g
	Pannkoogid (valmis)	130g	306Kcal	9.59g	0.82g	8.22g	46.58g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	<b>Kokku:</b>	<b>614g</b>	<b>665Kcal</b>	<b>19.44g</b>	<b>3.34g</b>	<b>24.76g</b>	<b>95.39g</b>	<b>4.73g</b>
reede 13.12.2024	Tatrahelbepuder	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	Makaronid hakklihaga 1	250g	429Kcal	13.32g	4.35g	20.84g	54.98g	2.88g
	Paprika-porgandi-porrur-kapsalad 40g	40g	35Kcal	2.06g	0.29g	0.34g	3.4g	0.74g
	Kurk 50g	40g	4Kcal	0g	0g	0.28g	0.56g	0.28g
	Kodujuust 20g (Pria)	20g	21Kcal	0.88g	0.57g	2.66g	0.5g	0g
	Külm kaste makaronidele	50g	59Kcal	3.84g	1.04g	1.44g	4.63g	0.24g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Mahekeefir / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
		<b>Kokku:</b>	<b>710g</b>	<b>745Kcal</b>	<b>25.76g</b>	<b>9.93g</b>	<b>32.25g</b>	<b>91.48g</b>