

# MENÜÜ

16.12-22.12.2024



TAIMNE  
TEISIPÄEV



ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	MAKSASTROOGONOV AHJUKARTUL/MAKARONID (MAHE) PORGAND/KAALIKAS/PAPRIKA/TOMAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/KAKAO (MAHEPIIM) PIRN
TEISIPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	KANA-NUUDLISUPP KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI HURMAA/KURK
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÕHESUPP KINOAGA SAIA-SEPIKUVORM MAHEPIIMAGA LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/MAHEPIIM ÕUN
NELJAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEAPRAAD MINI VERIVORSTID KEEDETUD KARTUL PIIMA-KOOREKASTE HAUTATUD HAPUKAPSAS MARINEERITUD KÕRVITSASALAT MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK PIPARKOOK/MANDARIIN
REEDE	HELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KARAMELLIKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI BANAAN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 16.12.2024	Neljaviljahelbepuder (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	Maksastroogonov	150g	206Kcal	11.28g	4.45g	17.12g	8.45g	1.04g
	Ahjukartul 75g	75g	90Kcal	1.66g	0.22g	2.03g	16.27g	1.05g
	Keedetud makaronid 75g (mahe makaron)	75g	110Kcal	2.27g	0.39g	3.22g	18.8g	0.89g
	Porgand, kaalikas, tomat, paprika 100g	100g	28Kcal	0.22g	0g	0.81g	4.54g	2.24g
	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
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.71g	4.37g	5.42g	22.29g	0.62g
Pirn PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
	Kokku:	880g	704Kcal	22.77g	9.52g	31.04g	88.54g	10.69g
teisipäev 17.12.2024	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	200g	203Kcal	9.45g	5.65g	6.62g	21.37g	2.76g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	282Kcal	13.55g	8.34g	6.72g	31.64g	3.11g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	250g	198Kcal	6.3g	0.96g	11.78g	22.38g	2.23g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Kohupiimakreem kamaga 130g	130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.69g	8.58g	0.79g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Või 5g	5g	38Kcal	4.21g	2.76g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Hurmaa 50g	50g	33Kcal	0g	0g	0.44g	6.96g	1.7g
Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
	Kokku:	739g	500Kcal	16.55g	6.8g	29.9g	53.57g	8.79g
kolmapäev 18.12.2024	Rukkihelbepuder (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	Lõhesupp kinoaga (valge kinoa)	250g	178Kcal	6.09g	1.18g	10.33g	19.2g	2.76g
	Saia-sepikuvorm 130	130g	277Kcal	9.37g	4.98g	7.79g	39.47g	1.58g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Hummus, paprika ja köömetega	10g	21Kcal	0.84g	0.08g	0.97g	1.79g	1.01g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	775g	640Kcal	20.01g	8.36g	24.02g	85.73g	10.33g
neljapäev 19.12.2024	10-viljahelbepuder	199g	208Kcal	5.69g	3.63g	6.14g	33.19g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	229g	287Kcal	9.79g	6.32g	6.24g	43.46g	0.35g
Lõunasöök	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.46g	2.22g
	Seapraad	100g	355Kcal	28.29g	9.84g	25.14g	0g	0g
	Piima-koorekaste 1	50g	49Kcal	3.14g	2.18g	1.46g	3.77g	0.14g
	Hautatud hapukapsas 1	50g	75Kcal	5.14g	2.76g	0.45g	6.22g	0.81g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g	40g	41Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	9.88g	0.36g
	Soe jõulujook	200g	65Kcal	0g	0g	0.02g	16.16g	0g
	Mini verivorstid 30g	30g	56Kcal	2.26g	0.78g	3.34g	5.14g	0.63g
	Piparkook	38g	187Kcal	8.16g	3.95g	2.39g	25.73g	0.68g
	Mahekeefir / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g	1g	
	Kokku:	913g	1112Kcal	52.44g	23.12g	42.21g	114.81g	5.84g
reede 20.12.2024	Helbepuder	201g	234Kcal	5.69g	3.58g	6.36g	39.38g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	313Kcal	9.79g	6.27g	6.46g	49.65g	0.35g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	111Kcal	4.16g	0.58g	2.81g	13.72g	3.48g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)	150g	183Kcal	5.27g	3.46g	4.31g	29.54g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	Kokku:	744g	472Kcal	10.24g	4.21g	10.25g	81.02g	7.36g