

# MENÜÜ

13.01-19.01.2025



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF KANALIHAGA (MAHE RIIS) ÜRTIDEGA KOOREKASTE ROHELINE SIBUL/TOMAT/KURK/HIINAKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) BANAAN/PAPRIKA
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VALGE KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA PUUVILJASALAT VANILJEKASTEMGA (MAHEPIIM) MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS/PORGAND
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS MAHE RIIS/KIRJUD MAKARONID (TÄISTERA & MAHE) PIIMAKASTE SPINAT/TOMAT HAPUKAPSA-PEEDI-PORGANDI SALAT SINEPI-MEEKASTMES LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAHLAJOOK CHIAGA ÕUN/NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP KAMA-KOHUPIIMAVAHT MARJADEGA SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED/RÖSTITUD KIKERHERNED MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI PIRN/KIIVI
REEDE	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE TATAR/KEEDETUD KARTUL TOMAT/MARINEERITUD KURK/KODUJUUST VÄRSKEKAPSA-TILLISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/ASTELPAJU-MUSTSÕSTRASMUUTI KEEFIRIGA (MAHEKEEFIR) MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.01.2025	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	Pilaff kanalihaga_(mahe riis)	250g	321Kcal	2.93g	0.49g	18.69g	54.15g	1.68g
	Ürtidega koorekaste	50g	85Kcal	7.83g	5.58g	1.66g	2.05g	0g
	Roheline sibul, tomat, kurk, hiinakapsas 100g	100g	18Kcal	0.2g	0.01g	0.92g	2.6g	1.11g
	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
	Mahe Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g	0g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g	0.6g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.64g	0.35g
Paprika (värvilised)30g PRIA	30g	8Kcal	0.06g	0.03g	0.33g	1.35g	0.57g	
<b>Kokku:</b>	<b>985g</b>	<b>768Kcal</b>	<b>21.45g</b>	<b>13.31g</b>	<b>32.71g</b>	<b>107.55g</b>	<b>7.21g</b>	
teisipäev 14.01.2025	Odrahelbepuder(mahepiim) 200	201g	193Kcal	7.19g	4.47g	6.17g	24.43g	2.73g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>272Kcal</b>	<b>11.29g</b>	<b>7.16g</b>	<b>6.27g</b>	<b>34.7g</b>	<b>3.08g</b>
Lõunasöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300	250g	139Kcal	5.45g	0.94g	13.18g	8.58g	1.41g
	Puuviljasalat mango ja draakoniviljaga 100	100g	58Kcal	0.14g	0.05g	0.51g	12.85g	1.79g
	Vaniljekaste 100g (mahepiim)	100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.08g	0.03g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Lillkapsas PRIA 50g	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
<b>Kokku:</b>	<b>914g</b>	<b>564Kcal</b>	<b>19.64g</b>	<b>9.62g</b>	<b>24.26g</b>	<b>68.28g</b>	<b>8.78g</b>	
kolmapäev 15.01.2025	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	Ahju kanakints 100	100g	176Kcal	5.69g	0.96g	31.2g	0g	0g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe ) 75g	75g	112Kcal	2.47g	0.42g	3.23g	18.87g	0.89g
	Riis 75g (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Piimakaste	50g	45Kcal	3g	1.97g	1.17g	3.29g	0g
	Spinat, tomat eraldi	40g	9Kcal	0.13g	0g	0.36g	1.25g	0.56g
	Hapukapsa-keedupeedi-porgandi salat sinepi-meekastmes	40g	15Kcal	0.39g	0.01g	0.46g	2.09g	0.88g
	Mahlajook chia seemnetega	200g	65Kcal	2.76g	0g	0.59g	9.51g	0g
	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(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g	
<b>Kokku:</b>	<b>1035g</b>	<b>697Kcal</b>	<b>20.43g</b>	<b>7.08g</b>	<b>45.72g</b>	<b>78.84g</b>	<b>7.66g</b>	
neljapäev 16.01.2025	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
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>266Kcal</b>	<b>11.21g</b>	<b>7.01g</b>	<b>6.72g</b>	<b>33.55g</b>	<b>1.97g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp	250g	175Kcal	7.28g	3.24g	8.21g	15.84g	6.45g
	Seemned	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Sepikrutoonid	5g	13Kcal	0.14g	0.02g	0.4g	2.43g	0.14g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	271Kcal	16.52g	10.47g	10.38g	19.51g	1.4g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Röstitud kikerherned 10g	10g	15Kcal	0.48g	0.06g	0.81g	1.54g	0.83g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	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
Pirr PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g	1.2g	
<b>Kokku:</b>	<b>659g</b>	<b>724Kcal</b>	<b>37.33g</b>	<b>19.38g</b>	<b>23.79g</b>	<b>65.52g</b>	<b>15.84g</b>	
reede 17.01.2025	Riisihelbepuder (mahepiim) 200	201g	211Kcal	7.35g	4.62g	5.94g	29.96g	0.75g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>290Kcal</b>	<b>11.45g</b>	<b>7.31g</b>	<b>6.04g</b>	<b>40.23g</b>	<b>1.1g</b>
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste	150g	241Kcal	15.94g	6.69g	15.36g	8.59g	0.66g
	Tatar 75g	75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.42g	13g	0g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.1g	0.78g
	Marineeritud kurk, kodujuust (PRIA), tomat 50g (Eraldi)	40g	22Kcal	0.79g	0.45g	2.33g	1.11g	0.35g
	Värskekapsa tillisalat	40g	41Kcal	2.82g	0.4g	0.41g	3g	0.73g
	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
	Astelpaju-mustõstrasmuuti keefiriga 150/200g (mahe keefir)	150g	107Kcal	3.97g	3.32g	4.15g	13g	1.18g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
<b>Kokku:</b>	<b>915g</b>	<b>679Kcal</b>	<b>28.63g</b>	<b>13.5g</b>	<b>31.31g</b>	<b>70.07g</b>	<b>6.92g</b>	