

MENÜÜ



teenused@elva.ee

20.01-26.01.2025

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE MAHE RIIS/KARTULIPÜREE (MAHEPIIM) PIIMA-KOOREKASTE PUNAPEDISALAT JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE PIRN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP SEALIHA JA HIRSIGA KAKAOVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK PORGANDIHUMMUS MAITSEVESI/MAHEPIIM KURK/ÕUN
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MANNA) MOOS/VÕI	FRIKADELLID KASTMES KUSS/KIRJUD MAKARONID (TÄISTERA & MAHE) HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/BANAANI-MARJASMUUTI (MAHEKEEFIR) MELON
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP MUSTIKAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM PORGAND/KIRSSTOMAT
REEDE	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	STROOGONOV LOOMALIHAST (MAHE VEIS) AHJUKARTUL/TATAR RUKOLA-TOMATISALAT PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/PIRNI- BANAANIMAHEDIK ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 20.01.2025	3-vijahelbepuder (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	Sidrunilõhe	100g	275Kcal	22.73g	4.18g	17.64g	0.07g	0.04g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	130g	125Kcal	3.04g	1.91g	3.23g	20.53g	1.25g
	Riis 50g (mahe)	50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g	0.15g
	Punapeedisalat 1	40g	17Kcal	0.1g	0.02g	0.69g	2.76g	1g
	Jääsalat, porgand, hernes 75g(eraldi)	75g	23Kcal	0.16g	0.01g	0.96g	3.47g	1.97g
	Piima-koorekaste	50g	52Kcal	3.55g	2.38g	1.42g	3.57g	0g
	Seemned	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Leiva- ja sepikvalik	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
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g	0g
Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	Kokku:	1110g	788Kcal	37.62g	11.3g	33.54g	73.89g	10.43g
teisipäev 21.01.2025	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	Hapukapsasupp sealiha ja hirsiga	250g	170Kcal	11.68g	3.1g	8.58g	6.61g	1.83g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kakaovaht 100/150 1	150g	400Kcal	35.07g	22.73g	7.91g	13.06g	0.36g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Leiva- ja sepikvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Porgandihummus	10g	11Kcal	0.82g	0.11g	0.21g	0.61g	0.28g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	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:	694g	763Kcal	51.62g	28.44g	23.95g	47.22g
kolmapäev 22.01.2025	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)150/200	201g	229Kcal	11.54g	6.98g	6.61g	21.59g	6g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	298Kcal	14.27g	8.77g	6.7g	32.52g	6.37g
Lõunasöök	Frikadelliid kastmes 1	150g	250Kcal	19.86g	9.29g	9.87g	7.19g	1.59g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe) 130	130g	193Kcal	4.07g	0.7g	5.6g	32.71g	1.55g
	Kuskuss 50g	50g	67Kcal	0.36g	0g	2.07g	13.64g	0.64g
	Hiinakapsas, tomat, kurk, kodujuust(PRIA) 100(Eraldi)	100g	36Kcal	1.1g	0.64g	3.63g	2.41g	0.79g
	Banaani-marjasmuuti 150/200g (mahe keefir)	150g	90Kcal	2.17g	1.29g	3.24g	13.9g	1.18g
	Leiva- ja sepikvalik	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
	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	
	Kokku:	840g	770Kcal	31.27g	14.03g	29.43g	88.61g	8.72g
neljapäev 23.01.2025	Rukkibelbepuder (mahe piim)150/200	201g	155Kcal	7.93g	5.07g	5.64g	14.21g	2.32g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	224Kcal	10.66g	6.86g	5.73g	25.14g	2.69g
Lõunasöök	Kana-riisisupp 1	250g	135Kcal	2.06g	0.31g	8.94g	19.48g	1.27g
	Mustikakissell	150g	73Kcal	0.54g	0.09g	0.5g	15.68g	1.62g
	Vahukoore	30g	105Kcal	9.72g	6.35g	0.62g	3.8g	0g
	Leiva- ja sepikvalik	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
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kirstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	894g	523Kcal	20.57g	11.91g	17.21g	63.42g	7.94g
reede 24.01.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g	4g
	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	289Kcal	8.96g	4.47g	8.6g	41.41g	4.37g
Lõunasöök	Stroogonov loomalihast 130/150 (mahe veis)	149g	216Kcal	12.54g	5.06g	18.1g	6.75g	1.64g
	Ahjukartul 130g	130g	155Kcal	2.71g	0.36g	3.53g	28.21g	1.82g
	Tatar 50g	50g	48Kcal	0.81g	0.34g	1.61g	8.67g	0g
	Rukola-tomatsalat	40g	24Kcal	1.76g	0.19g	0.58g	1.21g	0.54g
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga	40g	33Kcal	1.83g	0.26g	0.28g	3.23g	1g
	Pirni-banaanimahedik	150g	77Kcal	0.1g	0.04g	0.65g	17.35g	2.1g
	Leiva- ja sepikvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Õun PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Kokku:	839g	735Kcal	25.41g	9.93g	31.38g	89.56g	11.05g