

# MENÜÜ



29.01-04.02.2024

**HEAD ISU! :)**



teenused@elva.ee



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	NISUHELBEPUDER MOOS/VÕI	PILAFF ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA FRILLISE/PUNAPEET/PORGAND/MAIRN. KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTIKA-BANAANISMUUTI KEEFIRIGA ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-NUUDLISUPP PANNA COTTA TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM PAPRIKA/PIRN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	KOTLET KARTULIPÜREE/TATAR KOOREKASTE SEEMNED/MAITSEROHELINE ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT/TOMAT/KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN/MELON
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/BANAAN
REEDE	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-HAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID PAPRIKA/KURGI/KINOASALAT TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MANDARIIN

Söögikord	Retspept	Kaal	Energia	Rasvad	Külastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk vaikiudainet)	Kudaineid
esmaspäev 29.01.2024	Nisu helbepuder Moos/või 30g	202g 30g	243Kcal 69Kcal	6.35g 2.73g	4.01g 1.79g	6.33g 0.09g	40.18g 10.93g	0g 0.37g
	Kokku:	232g	312Kcal	9.08g	5.8g	6.42g	51.11g	0.37g
Lõunasöök	Pilaff paprika, birk ja kikerherdestega 1 250g Rohelise sibula salat heinukorega 0.05g Frilice, punapeet, porgand, marnieritud kurk (erald) Idu kaunviljadest Mustika-banaanismuudi keefringi 150/200g Leiva- ja sepikülvalk Maitsevesi lisandiga (marjad vői muu) Pilm 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Öun (PRIA) 80g	250g 50g 100g 5g 150g 30g 200g 75g 75g 80g	238Kcal 97Kcal 28Kcal 1Kcal 88Kcal 67Kcal 6Kcal 43Kcal 41Kcal 40Kcal	6.22g 9.19g 0.27g 0.02g 2.47g 0.5g 0.13g 1.95g 1.91g 0g	0.87g 6.55g 0.01g 0.01g 1.37g 0.07g 0.02g 1.43g 1.26g 0g	6.78g 1.61g 1g 0.16g 3.4g 2.18g 0.11g 2.48g 2.69g 0.16g	36.03g 1.96g 4.41g 0.09g 12.19g 12.26g 0.83g 3.98g 3.34g 8.72g	5.41g 0.16g 2.12g 0.06g 1.79g 2.49g 0.41g 0g 0g 2.08g
	Kokku:	1015g	649Kcal	22.66g	11.59g	20.57g	83.81g	14.52g
teisipäev 30.01.2024	Odrahelbepuder Moos/või 30g	200g 30g	190Kcal 69Kcal	5.98g 2.73g	3.85g 1.79g	5.46g 0.09g	28.57g 10.93g	0g 0.37g
	Kokku:	230g	259Kcal	8.71g	5.64g	5.55g	39.5g	0.37g
Lõunasöök	Kana-haudlissupp (uus) Hapukoor 20% Maitseroheline 4g Panna cotta 150g Toormos 30g Leiva- ja sepikülvalk 30g Härne-piavalliseemne e pesto 1 10g Maitsevesi lisandiga (marjad vői muu) Pilm 2,5% (PRIA) Paprika (värivilised)30g PRIA Pilm PRIA 50g	250g 20g 4g 150g 30g 30g 10g 200g 125g 30g 50g	197Kca 44Kcal 1Kcal 221Kca 22Kcal 0.37g 34Kcal 72Kcal 8Kcal 25Kcal	6.39g 4.3g 0.02g 16.92g 0.37g 0g 0.13g 3.25g 3.18g 0.06g 0g	0.97g 3.08g 0g 11.2g 0.06g 0.31g 1.14g 2.38g 2.18g 0.11g	11.65g 0.66g 0.11g 7.12g 3.86g 0.31g 0.7g 7.31g 4.13g 1.23g 0.15g	22.07g 0.76g 0.15g 10.09g 1.16g 0.69g 0.72g 35.54g 6.63g 0.69g 5.1g	2.25g 0g 0g 0g 2.49g 0.41g 1.95g 1.06g 0.37g
	Kokku:	899g	697Kcal	34.79g	18.15g	27.86g	63.68g	9.67g
kolmapäev 31.01.2024	Maisimannapudel Moos/või 30g	200g 30g	263Kcal 69Kcal	9.95g 2.73g	6.33g 1.79g	7.31g 0.09g	35.54g 10.93g	1.06g 0.37g
	Kokku:	230g	332Kcal	12.68g	8.12g	7.4g	46.47g	1.43g
Lõunasöök	Kotlet 100g Kartulipüré 75g Tatar 75g Pime-koorekaste 50g Tomat ja kurk 40g Rootsi köögiviljasalat 40g Leiva- ja sepikülvalk 30g Maitseroheline 4g Seenmed 5g Maitsevesi lisandina (marjad vői muu) Pilm 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Apelsin 50g Melon 50g	267Kca 65Kcal 73Kcal 49Kcal 6Kcal 36Kcal 67Kcal 1Kcal 35Kcal	21.03g 1.48g 1.22g 3.18g 0.05g 2.11g 0.5g 0.02g 3.45g	8.28g 0.96g 0.52g 2.18g 0g 0.29g 0.07g 0g 0g	11.29g 1.74g 2.42g 1.42g 0.29g 0.47g 2.18g 0.11g 0.7g	8.21g 10.92g 13g 3.74g 0.9g 3.42g 12.26g 0.15g 0.39g	8.21g 0g 0g 0g 0.75g 0.41g 2.49g 0.39g 0.9g	
	Kokku:	869g	718Kcal	37.13g	15.01g	26.65g	67g	5.74g
neljapäev 01.02.2024	5-viljahelbepuder Moos/või 30g	200g 30g	209Kca 69Kcal	5.87g 2.73g	3.69g 1.79g	5.58g 0.09g	33.41g 10.93g	0g 0.37g
	Kokku:	230g	278Kcal	8.6g	5.48g	5.67g	44.34g	0.37g
Lõunasöök	Kalasupp köögiviljadega 250/300g Maitseroheline 4g Kohupiima-rivilevahõrgutis 130g Marjad 20g Leiva- ja sepikülvalk 30g Muna/vöi 20g Idu (munga) 5g Maitsevesi lisandiga (marjad vői muu) Pilm 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Kurk (PRIA) 50g Banaan 50g	139Kca 1Kcal 195Kca 11Kcal 87Kcal 1Kcal 1Kcal 6Kcal 72Kcal 87Kcal 1Kcal 0.1g	5.45g 0.02g 8.99g 0.26g 0.26g 0.5g 0.02g 0.04g 3.25g 2.38g 0.01g 0.05g	0.94g 0g 5.5g 0.04g 0.22g 5.64g 0.01g 0.16g 1.43g 2.38g 0.01g 0.05g	13.18g 0.11g 12.49g 1.66g 1.66g 1.14g 0.16g 0.11g 4.13g 4.13g 0.11g 0.44g	8.58g 0.15g 15.59g 0.82g 12.26g 6.63g 0.09g 0.41g 3.34g 3.34g 0.83g 0.35g	1.41g 0g 0.94g 0.82g 2.49g 0g 0.06g 0.41g 0g 0g 0g 0.35g	
	Kokku:	959g	659Kcal	29.73g	15.91g	37.16g	57.59g	6.83g
rede 02.02.2024	Kaerhelebepuder Moos/või 30g	200g 30g	183Kca 69Kcal	2.65g 2.73g	1.51g 1.79g	5.08g 0.09g	34.69g 10.93g	0g 0.37g
	Kokku:	230g	252Kcal	5.38g	3.3g	5.17g	45.62g	0.37g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakkilihaautus 1 Keedetud kartul Kirjud makaronid (taistera+Tavalline) 75g Paprika, kurpi, kinosaalat 1 Tomati, kodjujust (PRIA) 50/60 Marjasomoti Leiva- ja sepikülvalk Maitsevesi lisandiga (marjad vői muu) Pilm 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Mandarin 80g	250g 75g 75g 40g 40g 5g 200g 75g 75g 80g	255Kca 57Kcal 111Kca 20Kcal 22Kcal 0.1g 6Kcal 43Kcal 41Kcal 35Kcal	15.45g 0.1g 2.35g 0.61g 0.78g 0.94g 0.13g 1.95g 1.91g 0.08g	4.88g 0g 0.4g 0.08g 0.45g 1.51g 0.02g 1.43g 1.26g 0.07g	15.82g 1.54g 3.23g 0.64g 2.31g 8.58g 0.11g 2.48g 2.69g 0.72g	10.51g 12.09g 18.87g 2.72g 1.24g 1.41g 0.83g 3.98g 3.34g 7.34g	5.09g 0.78g 0.89g 0.59g 0.34g 0.41g 0.41g 0g 0g 1g
	Kokku:	1090g	733Kcal	24.5g	8.74g	32.76g	88.65g	13.65g