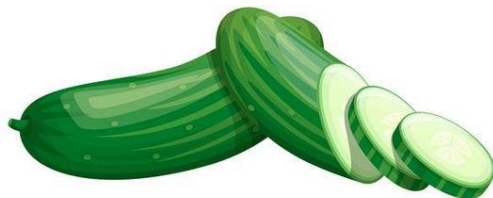


MENÜÜ



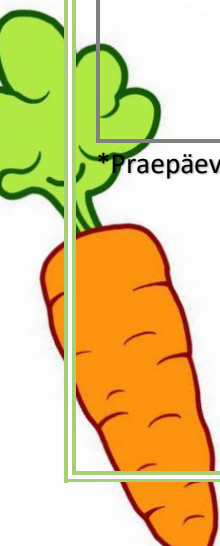
teenused@elva.ee

26.02-03.03.2024

HEAD ISU! :)

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	3-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	PIIMA-NUUDLISUPP VÕILEIB SINGIGA	TÄISTERA KAERAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	PIIMA-RIISISUPP SEPIK JUUSTU- PORGANDIMÄÄRE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MARJAD PIIM
VITAMIINIAMPS	ÕUN	PORGAND	BANAAN	KIRSSTOMAT	PIRN
LÖUNASÖÖK	AEDVILJASUPP KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	KALKUNILHA MANGOASTMES TATAR HIINAÄÜSA- PAPRIKASALAT ROHELINE SMUUTI LEIB	KALA-PÜRESUPP KÕRVITSAGA KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA SEEMNED SEPIKUKRUTOONID LEIB	VÄRSKEKAPSA- HAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL MARJAMAHEDIK LEIB	KANALIHA-KLIMBISUPP PIIMAKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	MUNASALAT LEIB MAHL PAPRIKA	KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA MELON	RIPUTISEGA PLAADISAI PIIM KURK	AEDVILJAKOTLET JOGURTIKASTE MAITSEROHELISEGA VÕILEIB KURGIGA VIINAMARJAD/ROSINAD	FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA TZATZIKI KASTE SOE MAHLAJOOK LEIB PLOOM

*Iraepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Vajgud	Süsivesikud menüüvad (ehk va kludained)	Kludained	
26.02.2024	esmaspäev 3-viljalibepuder 150/200 Või 10/15 Piim 3,5% (PRIA) 150	200g	182Kcal	3.49g	2.68g	8.09g	27.59g	4.03g	
		15g	114Kcal	12.59g	8.47g	0.06g	1.13g	0g	
		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g	0g	
		Kokku:	365g	391Kcal	21.34g	16.19g	12.96g	34.71g	4.03g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250 Kohupiimakreem 100/150 Meos 20/30 Leib 20/40 Maltseroheline rühma 5/8	251g	87Kcal	0.31g	0.01g	2.87g	16.16g	3.85g	
		150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g	
		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.41g	0.42g	
		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	14.97g	4.26g	
		8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g	
Kokku:	479g	411Kcal	6.84g	3.39g	19.62g	63.34g	8.53g		
Õhtuode	Munasalat 150/200 Leib 20/40 Mahl 150/200 Kooli paprika 30/50	200g	283Kcal	18.13g	6.19g	11.25g	18.12g	1.42g	
		40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.11g	4.3g	
		200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g	
		50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g	
Kokku:	490g	480Kcal	18.81g	6.32g	15.34g	58.88g	6.92g		
Vitamiinipaus	Kooli Öun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g	
Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g		
27.02.2024	teisipäev Piima-juudisupp 200/220 Võileb singiga 45/45	250g	212Kcal	7.25g	4.88g	8.93g	27.27g	0.85g	
		50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g	
		Kokku:	300g	321Kcal	11g	7.09g	14.55g	38.79g	4.12g
		Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes 1 Tatar 130/170 Hinakapsa-paprikasalat 50/60 Roheline smuuti... 150/200 Leib 20/40	151g	165Kcal	7.11g	2.45g	14.74g	9.65g
171g	229Kcal			3.51g	1.44g	7.71g	41.6g	0g	
60g	40Kcal			3.15g	0.46g	0.77g	1.79g	0.89g	
200g	111Kcal			3.65g	2.39g	5.46g	13.51g	1.09g	
40g	84Kcal			0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:	622g	629Kcal	17.9g	6.82g	31.48g	81.59g	7.97g		
Õhtuode	Kodujuustuvaht 100/150 Toomsoos 30/40 Melon 50/80	151g	358Kcal	28.28g	18.43g	10.92g	14.83g	0g	
		40g	26Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.24g	1.59g	
		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g	
		Kokku:	271g	397Kcal	28.87g	18.51g	11.67g	21.78g	1.91g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g	
Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g		
28.02.2024	kolmapäev Täistera kaerahelbepuder 150/200 Meos 20/30 Tainete meega 150/200	199g	207Kcal	4.94g	3.64g	8.24g	30.22g	4.21g	
		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
		200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g	
		Kokku:	429g	269Kcal	4.94g	3.64g	8.35g	45.5g	4.63g
Lõunasöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 200/250 Seemned 5/8 Sepikukutoonid 20/30 Karamellipanna cotta 150/200 Toomsoos 30/40 Leib 20/40	251g	173Kcal	8.02g	3.95g	11.88g	11.99g	2.57g	
		8g	56Kcal	5.52g	0g	1.12g	0.48g	0g	
		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
		200g	273Kcal	20.52g	13.57g	4.9g	17.17g	0g	
		40g	26Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.24g	1.59g	
Kokku:	569g	689Kcal	35.89g	17.77g	23.5g	63.47g	9.25g		
Õhtuode	Riputisega plaadisaal 75/100 Piim 3,5% (PRIA) 150 Kooli kurk 30/50	100g	293Kcal	9.04g	5.25g	5.95g	46.9g	0g	
		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g	
		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
		Kokku:	300g	392Kcal	14.29g	10.28g	11.14g	54.58g	0.7g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g	
Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g		
29.02.2024	neljapäev Piima-riisikupp 200/220 Kõdune sepi 20/40 Juustu-porgandimäre 10/15	250g	202Kcal	6.85g	4.82g	8.33g	26.78g	0.21g	
		40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g	
		15g	21Kcal	1.43g	0.94g	1.3g	0.61g	0.3g	
		Kokku:	305g	325Kcal	9.4g	5.88g	12.79g	46.79g	1.59g
Lõunasöök	Värsketäidis- hakklihaaus 130/150 Keedetud kartul 130/170 Marjahadedik 150/200 Leib 20/40	150g	165Kcal	9.94g	3.08g	10.93g	5.97g	4.08g	
		170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g	
		199g	111Kcal	0.85g	0.2g	1.35g	23.17g	2.75g	
		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
		Kokku:	559g	483Kcal	11.46g	3.36g	18.36g	70.39g	12.8g
Õhtuode	Aedviljakottlet 1 60/80 Jogurtikaste maltseroheliseega 1 30/50 Võileb kurjuga 45/45 Vinaressad 30/50 Rosinad 20/30	79g	168Kcal	9.41g	2.53g	8.52g	11.36g	1.86g	
		50g	29Kcal	1.32g	0.82g	1.74g	2.47g	0.02g	
		50g	93Kcal	3.33g	2.05g	2.26g	11.74g	3.38g	
		30g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g	
Kokku:	259g	411Kcal	14.56g	5.48g	13.72g	52.2g	7.89g		
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g	
Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g		
01.03.2024	reed	Puder seemnete ja klidega 150/200 Marjad 20/30 Piim 3,5% (PRIA) 150	199g	194Kcal	4.99g	3.67g	8.08g	27.21g	3.96g
			30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
			150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
			Kokku:	379g	305Kcal	10.63g	8.76g	13.21g	36.68g
Lõunasöök	Kanaliha-klõbissupp 200/250 Maltseroheline rühma 5/8 Piimakissell 150/200 Meos 20/30 Leib 20/40	249g	214Kcal	3.59g	1.4g	13.13g	31.56g	1.29g	
		8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
		201g	162Kcal	4.22g	3.07g	5.39g	25.75g	0g	
		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:	528g	513Kcal	8.34g	4.55g	21.65g	84.76g	5.99g		
Õhtuode	Frijuurkad irtidega 1 170/200 Täistera ehk jogurti- küüslaugukaste 30/50 See mahlajook 150/200 Leib 20/40 Ploom 30/50	200g	183Kcal	6.93g	1.02g	2.51g	25.39g	4.28g	
		51g	50Kcal	4.14g	2.92g	1.34g	1.86g	0.11g	
		201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g	
		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
		50g	24Kcal	0.3g	0.25g	0.35g	4.69g	0.8g	
Kokku:	542g	366Kcal	11.85g	4.27g	7.02g	53.3g	9.47g		
Vitamiinipaus	Kooli Piim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g		