

MENÜÜ

20.01-26.01.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	TATRAROOG KANALIHAGA (MAHE TATRATANG) HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA FRILLIS/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO TOMAT
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PEEDIPÜREESUPP KARAMELLI PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD/SEPIKUKRUTOONID LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	STROOGONOV LOOMALIHAST (MAHEPIIM, JAHU) KEEDETUD KARTUL/KUSKUSS ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA-JOGURTI MAHEDIK KAERAHILVESTEGA (MAHE HELBED) KAALIKAS
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP KOHUPIIMAKREEM MAHLAKISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
REEDE	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOTLETID RIIS/KARTULI-PORGANDIPÜREE (MAHEPIIM) VALGE KASTE (MAHEPIIM) SPINAT/KURK/TOMAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 20.01.2025	4-viljajelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	200g	191Kcal	5.98g	3.33g	6.72g	25.62g	3.91g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	297Kcal	13.98g	8.71g	6.82g	33.88g	4.19g
Lõunasöök	Tatrarooroog kanalihaga (mahe toortatratang) 1	249g	391Kcal	8.7g	1.47g	26.09g	50.54g	3.02g
	Hapukoore roheline sibulaga 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kakao (mahepiim) 150/200	200g	174Kcal	6.8g	4.42g	5.51g	22.22g	0.72g
Frills/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.05g	1.71g	
	Kokku:	1029g	993Kcal	34.17g	18.43g	45.74g	120.4g	10.98g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
teisipäev 21.01.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	200g	215Kcal	5.82g	3.48g	7.94g	32.79g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Või 5/8 kool	10g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Kokku:	240g	337Kcal	13.82g	8.86g	8.07g	45.14g	0.42g
Lõunasöök	Peedipüreesupp 1	250g	157Kcal	8.23g	2.4g	3.96g	15.35g	3.07g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.24g	0.14g	0.09g
	Seemned 5/8g	8g	53Kcal	5.21g	0g	1.06g	0.45g	0g
	Sepikukruutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.38g	14.64g	0.82g
	Karamelli panna cotta (mahepiim) 150/200	200g	285Kcal	22.14g	14.43g	4.9g	16.42g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Herne-päevalleseemne pesto 1 10g	15g	55Kcal	5.15g	0.44g	0.97g	0.96g	0.54g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	989g	954Kcal	49.87g	22.38g	25.65g	95.27g	11.64g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
kolmapäev 22.01.2025	10-viljajelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	220Kcal	5.95g	3.56g	8.11g	33.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	326Kcal	13.95g	8.94g	8.21g	41.78g	0.28g
Lõunasöök	Stroogonov loomallihast (mahepiim, mahe Jahu) 130/150	130g	185Kcal	10.92g	4.34g	15g	6.04g	1.19g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(kooritud)	200g	154Kcal	0.21g	0g	4.04g	32.99g	2.13g
	Rootsi köögiviljasalat	59g	48Kcal	2.99g	0.43g	1.48g	2.82g	1.93g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maltsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Maasika-jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe helbed) 150/200	199g	135Kcal	2.36g	1g	3.56g	23.24g	3.46g
	Kuskuss 130/170	170g	228Kcal	1.23g	0.23g	7g	46.14g	2.16g
Marineeritud kõrvitsasalat 50/60	60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.82g	0.54g	
	Kokku:	1125g	1111Kcal	25.56g	10.97g	42.85g	169.13g	17.11g
Vitamiinipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g	2.32g
	Kokku:	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g	2.32g
neljapäev 23.01.2025	Hirsijelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	186Kcal	5.7g	3.48g	7.09g	26.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	292Kcal	13.7g	8.86g	7.19g	34.78g	0.28g
Lõunasöök	Kalaisupp (selge) 200/250	250g	151Kcal	2.63g	0.51g	11.47g	19.75g	1.36g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Kõhupiimakreem 100sülm/150LA,kool	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Mahisõõseli 75/100	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.15g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maltsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	823g	744Kcal	23.15g	13.25g	36.93g	93.84g	7.06g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
reede 24.01.2025	Odrajelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	5.65g	3.43g	7.27g	28.23g	0g
	Või 10/15	16g	116Kcal	12.8g	8.61g	0.06g	0.13g	0g
	Moos 20/30 kool	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	246g	359Kcal	18.45g	12.04g	7.42g	40.63g	0.42g
Lõunasöök	Kotletid (valmis) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Kartull-porgandipüree (mahepiim) 130/170	170g	145Kcal	4.16g	2.65g	3.91g	21.93g	1.84g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	50g	81Kcal	5.26g	3.45g	1.86g	6.44g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maltsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Riis keedetud 130/170	170g	206Kcal	0.44g	0.07g	4.8g	45.54g	0.6g
	Spinat/tomat/kurk 100g	99g	13Kcal	0.09g	0g	0.71g	1.89g	0.9g
	Kokku:	876g	949Kcal	33.74g	17.52g	31.61g	125.28g	9.04g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g