

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

19.02-25.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI PIIM	KALASUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/KEEFIR KURK
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT MAITSEROHELINE/IDUD HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMASMUUTI NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP RUKKIJAHUVVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI KAALIKAS
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE VERIVORST HAPUKAPSAS MARIN. KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MUFFIN KREEMIGA KIRSSTOMAT



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.02.2024	Mannapuder 150/200	201g	206Kcal	5.51g	3.7g	7.15g	31.44g	0.88g
	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0.43g
	Piim 3,5% (PRIA) 150	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Või 5/8_kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>390g</b>	<b>410Kcal</b>	<b>17.16g</b>	<b>13.03g</b>	<b>12.07g</b>	<b>51.14g</b>	<b>1.31g</b>
Lõunasöök	Kalasupp (selge) 200/250	250g	154Kcal	2.9g	0.56g	11.87g	19.31g	1.59g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Idud (munga)	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.26g	0.15g	0.1g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150	151g	258Kcal	10.46g	6.22g	11.91g	28.5g	1.1g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g	1.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.06g	4.29g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.37g	1.08g
	Või 5/8_kool	8g	56Kcal	6.23g	4.19g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	82Kcal	3.81g	2.52g	5.37g	6.68g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>885g</b>	<b>760Kcal</b>	<b>25.48g</b>	<b>13.76g</b>	<b>36.02g</b>	<b>92.19g</b>	<b>9.54g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>8Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.56g</b>	<b>1.12g</b>	<b>0.56g</b>
teisipäev 20.02.2024	Kaerahelbepuder 150/200	201g	195Kcal	6.11g	4g	7.13g	27.9g	0g
	Või 10/15	15g	112Kcal	12.31g	8.28g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30 kool	40g	67Kcal	0g	0g	0.12g	16.36g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>256g</b>	<b>374Kcal</b>	<b>18.42g</b>	<b>12.28g</b>	<b>7.31g</b>	<b>44.38g</b>	<b>0.56g</b>
Lõunasöök	Ühepajatoit 250/300	300g	250Kcal	10.45g	3.82g	14.52g	22.49g	3.99g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Idud (munga)	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.26g	0.15g	0.1g
	Hinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	40Kcal	3.15g	0.46g	0.78g	1.8g	0.89g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.55g	1.09g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.91g	2.86g	4.96g	7.97g	0g
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.37g	21.53g	2.33g
	<b>Kokku:</b>	<b>806g</b>	<b>728Kcal</b>	<b>23.89g</b>	<b>10.14g</b>	<b>33.1g</b>	<b>88.82g</b>	<b>12.67g</b>
Vitaminipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>19Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.4g</b>	<b>3.36g</b>	<b>1.44g</b>
kolmapäev 21.02.2024	Tatrahelbepuder 150/200	201g	187Kcal	5.34g	3.47g	7.18g	27.61g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>293Kcal</b>	<b>13.34g</b>	<b>8.85g</b>	<b>7.28g</b>	<b>35.87g</b>	<b>0.28g</b>
Lõunasöök	Hapukapsasupp 200/250	250g	212Kcal	8.09g	1.94g	8g	25.41g	2.95g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Rukkijahuvaht 75/100	100g	138Kcal	0.64g	0.1g	2.71g	30.22g	0.14g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.12g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.53g	1.09g
	Või 5/8_kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
	<b>Kokku:</b>	<b>796g</b>	<b>690Kcal</b>	<b>20.99g</b>	<b>9.57g</b>	<b>21.96g</b>	<b>98.89g</b>	<b>8.65g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.97g	2.32g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>29Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.01g</b>	<b>0.88g</b>	<b>4.97g</b>	<b>2.32g</b>
neljapäev 22.02.2024	4-viljahelbepuder 150/200	194g	170Kcal	3.77g	2.42g	6.93g	27.1g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>234g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>19.77g</b>	<b>13.18g</b>	<b>7.07g</b>	<b>35.44g</b>	<b>0.28g</b>
Lõunasöök	Verivorst 60/80	80g	157Kcal	6.41g	2.2g	9.47g	14.55g	1.78g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(koortud)	200g	154Kcal	0.21g	0g	4.04g	32.99g	2.13g
	Valge kaste riisjahuga 75/100	50g	81Kcal	5.23g	3.49g	1.82g	6.61g	0g
	Verivorst 60/80	80g	156Kcal	6.37g	2.18g	9.41g	14.47g	1.77g
	Hapukapsas (valmis) 50/60	60g	33Kcal	0.54g	0g	1.29g	5.8g	0g
	Manneeritud kõrvitsasalat 50/60	60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.77g	0.54g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.12g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.53g	1.09g
	Piim 2.5% 150/200 PRIA	150g	87Kcal	3.9g	2.85g	4.95g	7.95g	0g
	Muffin kreemiga	101g	336Kcal	20.9g	8.19g	4.63g	31.91g	0.89g
	<b>Kokku:</b>	<b>861g</b>	<b>1254Kcal</b>	<b>45.23g</b>	<b>19.13g</b>	<b>41.84g</b>	<b>163.7g</b>	<b>12.5g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.81g	1.13g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>17Kcal</b>	<b>0.17g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>2.81g</b>	<b>1.13g</b>