

MENÜÜ

15.04-21.04.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHE MANNA) MOOS/VÕI	KANAKASTE TATAR TOMATI/KODUJUUST/MAHE MUNGOA IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM ÕUN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA PIIMAKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELBED, MAHEPIIM) MOOS	PANEERITUD KALAFILEE KARTULIPÜREE PEEDISALAT KOOREKASTE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA APELSIN
REEDE	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	TOMATINE AEDVILJASUPP KANAGA JOGURTI-KAERAKÜPSISEMAIUS MAASIKAKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNEPESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 15.04.2024	8-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	5.65g	3.43g	7.27g	28.23g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	299Kcal	13.65g	8.81g	7.37g	36.49g	0.28g
Lüanasöök	Köögiviljapüreesupp 1 200/250	250g	124Kcal	7g	4.21g	2.49g	11.53g	2.54g
	Seemned 5/8g	8g	55Kcal	5.37g	0g	1.09g	0.47g	0g
	Sepikukruoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 100sõim/150LA,kool	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Toormoos 20/30	30g	25Kcal	0.36g	0.06g	0.31g	4.52g	1.13g
	Leiva- ja sepikuvallik (kool/tareke) 20/40	40g	91Kcal	0.73g	0.1g	2.94g	16.75g	3.02g
	Või 10/15_kool	15g	114Kcal	12.57g	8.45g	0.06g	0.13g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
Maitsevesi 150/200 KOOL	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.28g	0.16g	
Kokku:	881g	785Kcal	39.02g	20.94g	28.67g	75.98g	7.66g	
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 16.04.2024	Mannapuder 150/200(mahepiim, mahe manna)	203g	209Kcal	6.88g	4.38g	7.1g	29.16g	0.84g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	233g	315Kcal	14.88g	9.76g	7.2g	37.42g	1.12g
Lüanasöök	Kanakaste 130	130g	167Kcal	7.57g	4.49g	16.17g	8.53g	0.16g
	Leiva- ja sepikuvallik (kool/tareke) 20/40	40g	92Kcal	0.74g	0.1g	2.95g	16.81g	2.98g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.16g	1.22g	7.63g	41.72g	0g
	Või 5/8	8g	57Kcal	6.29g	4.23g	0.03g	0.06g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Tomat, kodujuust(Pria) 50/60(kool)	60g	19Kcal	0.37g	0.12g	1.57g	1.98g	0.71g
	Piim 3,5% Pria kool 75g	75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.25g	0.14g	0.09g
	Kokku:	566g	661Kcal	23.86g	14.71g	33.48g	76.18g	3.94g
	Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g
Kokku:		80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
kolmapäev 17.04.2024	Odrahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	5.65g	3.43g	7.27g	28.23g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	299Kcal	13.65g	8.81g	7.37g	36.49g	0.28g
Lüanasöök	Kodune seljanka sealihaga 250/300 kool	300g	182Kcal	7.4g	2.7g	15.27g	12.66g	1.87g
	Hapukoos 20/30	30g	67Kcal	6.47g	4.64g	0.99g	1.14g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Piimakissell 150/200(mahepiim)	200g	192Kcal	6.41g	4.21g	5.25g	28.44g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiva- ja sepikuvallik (kool/tareke) 20/40	40g	92Kcal	0.74g	0.1g	2.95g	16.81g	2.98g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Maitsevesi kool 75g	76g	5Kcal	0.1g	0.02g	0.09g	0.65g	0.32g
	Või 5/8	8g	57Kcal	6.29g	4.23g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	767g	699Kcal	30.54g	17.93g	27.38g	75.79g	5.59g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
neljapäev 18.04.2024	4-viljahlbepuder (mahehelbed, mahepiim) 150/200	199g	184Kcal	6g	3.39g	6.58g	24.12g	3.6g
	Moos 20/30 kool	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	229g	234Kcal	6g	3.39g	6.67g	36.39g	4.02g
Lüanasöök	Paneeritud kalafilee 80/100	80g	194Kcal	9.28g	0.18g	9.52g	17.6g	0.8g
	Kärtulipüree 170LA/200kool (puhas)	200g	178Kcal	2.76g	1.76g	4.82g	32.6g	2g
	Peedisalat 50/60	60g	23Kcal	0.2g	0.04g	1.38g	2.99g	2.05g
	Piima-koorkaste	70g	83Kcal	5.45g	3.76g	2.27g	6.28g	0g
	Leiva- ja sepikuvallik (kool/tareke) 20/40	40g	92Kcal	0.74g	0.1g	2.95g	16.81g	2.98g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahajook chia seemnetega 200 (kool)	200g	67Kcal	2.96g	0g	0.63g	9.53g	0g
Kokku:	800g	745Kcal	27.47g	10.57g	27.05g	93.76g	7.83g	
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
reede 19.04.2024	Hirsihlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	196Kcal	5.83g	3.54g	7.41g	28.43g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	302Kcal	13.83g	8.92g	7.51g	36.69g	0.28g
Lüanasöök	Tomatine aedviljasupp kanaga 220/250/300	250g	129Kcal	3.73g	0.55g	10.65g	11.8g	2.69g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Jogurti-kaeraküpsisemäis 100/150	150g	158Kcal	7.36g	3.81g	5.43g	17.32g	0.28g
	Maasikakaste 20/30	30g	20Kcal	0.2g	0.03g	0.21g	4.11g	0.61g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	15g	53Kcal	4.92g	0.42g	0.99g	0.95g	0.54g
	Leiva- ja sepikuvallik (kool/tareke) 20/40	40g	92Kcal	0.74g	0.1g	2.95g	16.81g	2.98g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Maitsevesi kool 75g	76g	5Kcal	0.1g	0.02g	0.09g	0.65g	0.32g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g	
Kokku:	652g	513Kcal	20.23g	6.96g	23.25g	55.7g	7.42g	
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