

MENÜÜ

29.04-05.05.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	BORŠ KAPSA JA KARTULIGA KAKAOVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSTOMAT
TEISIPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	GRILLVORST KETŠUP KURK/PORGAND/LILLKAPSAS TAIMETEE MEEGA
KOLMAPÄEV		ILUSAT KEVADPÜHA!
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAGULJAŠŠ (MAHEPIIM, MAHE JAHU) AHJUKARTUL PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI PORGAND
REEDE	KAERA-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE KAERAHELBED) MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA (MAHE HERNES, MAHE ODRAKRUUP) PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.04.2024	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	201g	188Kcal	5.93g	3.32g	6.63g	25.04g	3.8g
	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g	0.44g
	Või 5/8_kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	240g	298Kcal	12.33g	7.62g	6.75g	37.82g	4.24g
Lõunasöök	Borš kapsa ja kartuliga (lihata) 200	251g	129Kcal	3.06g	0.45g	4.37g	18.4g	5.26g
	LA/250 Kool	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Hapukoos 20/30	150g	423Kcal	35.75g	23.05g	7.28g	17.42g	1.44g
	Kakaovaht 100 söim/150	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	Marjad (külmutatud) 20/30	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g
	Leib 20/40	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.5g	1.09g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	30g	127Kcal	13.26g	8.4g	1.7g	0.16g	0g
	Munavõi (mahemuna) 20g	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.15g
	Maitsevesi 150/200 KOOL	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g	
Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g	
	Kokku:	929g	1063Kcal	66.6g	41.46g	26.39g	82.7g	13.47g
Vitaminipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
teisipäev 30.04.2024	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	199g	221Kcal	5.39g	3.32g	8.11g	34.36g	1.12g
	Moos/või 20/30 (kool)	40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g
	Kokku:	239g	399Kcal	21.39g	14.08g	8.25g	42.7g	1.4g
Lõunasöök	Grillvorst	80g	207Kcal	15.63g	5.96g	9.25g	7.33g	0.08g
	Ketšup 5/8	8g	7Kcal	0.01g	0g	0.08g	1.64g	0.02g
	Kurk, porgand, lillkapsas 50/80	80g	21Kcal	0.14g	0.02g	1.22g	2.88g	1.7g
	Taimetee meega 150/200	200g	14Kcal	0g	0g	0.02g	3.39g	0g
	Kokku:	368g	249Kcal	15.78g	5.98g	10.57g	15.24g	1.8g
Vitaminipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
neljapäev 02.05.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	198g	185Kcal	5.76g	3.52g	7.08g	26.1g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g
	Kokku:	238g	363Kcal	21.76g	14.28g	7.22g	34.44g	0.28g
Lõunasöök	Kanaguljašš (mahepiim, mahe jahu) 130/150	129g	197Kcal	9.37g	3.11g	18.05g	9.4g	1.44g
	Ahjukartul 170/200kool (koontud)	200g	273Kcal	6.32g	0.87g	5.76g	46.69g	3.01g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	60g	51Kcal	2.99g	2.05g	1.7g	3.35g	1.84g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.5g	1.09g
	Maitsevesi 150/200 KOOL	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.15g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
Mangolassi 200	200g	154Kcal	3.26g	2.17g	5g	26.08g	0g	
	Kokku:	1019g	973Kcal	29.63g	13.11g	42.02g	128.32g	11.83g
Vitaminipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.31g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.31g
reede 03.05.2024	Kaera-riisihelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed) 150/200	203g	217Kcal	6.7g	3.65g	8.31g	29g	3.59g
	Või 10/15	15g	113Kcal	12.44g	8.37g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30 kool	40g	67Kcal	0g	0g	0.12g	16.36g	0.56g
	Kokku:	258g	397Kcal	19.14g	12.02g	8.49g	45.48g	4.15g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (mahe hernes, mahe odrakruup) 200/250	250g	370Kcal	12.43g	3.75g	20.64g	40.03g	7.62g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 100/150	150g	230Kcal	18.17g	11.88g	6.26g	10.34g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g	4.33g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	41g	104Kcal	1.14g	0.12g	3.22g	19.77g	1.1g
	Või 5/8_kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi 150/200 KOOL	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:	887g	988Kcal	45.57g	25.12g	39.16g	98.3g	14.81g
Vitaminipaus	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