

# MENÜÜ

06.05-12.05.2024



**TAIMNE**  
TEISIPÄEV



**ELVA**  
TEENUSED

teenused@elva.ee



**HEAD ISU! :)**

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELBED) MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA KIRJUD MAKARONID HIINAKAPSA-PAPRIKA-KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP KOHUPIIMAKREEM KAMA JA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD JUUSTUKOLMNURGAD KARTULI-BATAADIPÜREE HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PORGANDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ASTELPAJU- BANAANISMUUTI PAPRIKA
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MARJAKRÕBEDIK (MAHE HELBED, MAHE JAHU) VANILJEKREEMIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PORGAND
REEDE	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJUKANA RIIS VALGE KASTE (MAHEPIIM) TOMATISALAT OLIIVIÕLIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllestunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 06.05.2024	4-vijahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	201g	188Kcal	5.93g	3.32g	6.63g	25.04g	3.8g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>256g</b>	<b>368Kcal</b>	<b>18.37g</b>	<b>11.69g</b>	<b>6.81g</b>	<b>41.52g</b>	<b>4.36g</b>
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	130g	142Kcal	6.98g	2.65g	10.55g	7.84g	2.91g
	Kirjud makaronid (täistera ja ja mahemakaronid)	170g	252Kcal	5.14g	0.71g	7.39g	42.97g	2.02g
	Hiinakapsa-paprika-kurgisalat 50/60	60g	25Kcal	1.68g	0.25g	0.72g	1.36g	0.64g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.37g	1.08g
	Maitsevesi 150/200 KOOL	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>790g</b>	<b>715Kcal</b>	<b>21.51g</b>	<b>8.54g</b>	<b>30.15g</b>	<b>94.8g</b>	<b>11.09g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g	2.08g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.71g</b>	<b>2.08g</b>
teisipäev 07.05.2024	Rukkibelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	169Kcal	5.73g	3.55g	6.66g	22.8g	0g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>239g</b>	<b>279Kcal</b>	<b>12.13g</b>	<b>7.85g</b>	<b>6.78g</b>	<b>35.58g</b>	<b>0.44g</b>
Lõunasöök	Kalasuup (selge) 200/250	250g	152Kcal	2.67g	0.53g	11.87g	19.44g	1.58g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem karnaga 150g	150g	194Kcal	5.96g	3.24g	13.8g	21.04g	0.51g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.39g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.37g	1.08g
	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 Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>886g</b>	<b>732Kcal</b>	<b>23.57g</b>	<b>13.26g</b>	<b>37.84g</b>	<b>87.87g</b>	<b>9.2g</b>
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.22g</b>	<b>0.56g</b>
kolmapäev 08.05.2024	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	220Kcal	5.95g	3.56g	8.11g	33.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g
		<b>Kokku:</b>	<b>239g</b>	<b>398Kcal</b>	<b>21.95g</b>	<b>14.32g</b>	<b>8.25g</b>	<b>41.86g</b>
Lõunasöök	Paneeritud juustukolmnurgad (83g tk)	80g	216Kcal	13.58g	6.63g	15.98g	0.72g	13.58g
	Kartuli-bataadipüree 1 130/170	170g	172Kcal	5.53g	3.64g	4.04g	25.51g	1.79g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.53g	7.54g	1.64g	1.9g	0g
	Porgandi-õunasalat mahlaga	60g	31Kcal	0.12g	0.02g	0.84g	5.81g	1.7g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.37g	1.08g
	Maitsevesi 150/200 KOOL	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
Astelpaju-banaanismuuti	200g	116Kcal	3.65g	2.14g	5.06g	14.8g	1.92g	
	<b>Kokku:</b>	<b>990g</b>	<b>940Kcal</b>	<b>41.12g</b>	<b>24.9g</b>	<b>39.05g</b>	<b>91.37g</b>	<b>24.51g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>22Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.88g</b>	<b>3.6g</b>	<b>1.52g</b>
neljapäev 09.05.2024	8-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	190Kcal	5.62g	3.41g	7.17g	27.58g	0g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>240g</b>	<b>300Kcal</b>	<b>12.02g</b>	<b>7.71g</b>	<b>7.29g</b>	<b>40.36g</b>	<b>0.44g</b>
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 200/250	250g	144Kcal	4.51g	1.68g	10.81g	13.36g	3.11g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Märjakrõbedik (mahe helbed, mahe jahu) Vaniljekreem pulbrist 30/50	151g	326Kcal	11.33g	6.47g	3.82g	48.37g	7.41g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.37g	1.08g
	Herne päevaliliseemne pesto 1 10g	15g	51Kcal	4.67g	0.4g	0.95g	1g	0.54g
	Maitsevesi 150/200 KOOL	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>904g</b>	<b>874Kcal</b>	<b>29.59g</b>	<b>14.32g</b>	<b>28.72g</b>	<b>114.72g</b>	<b>16.58g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.32g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>26Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>4.47g</b>	<b>2.32g</b>
reede 10.05.2024	Riisihelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	220Kcal	5.95g	3.56g	8.11g	33.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g
		<b>Kokku:</b>	<b>239g</b>	<b>398Kcal</b>	<b>21.95g</b>	<b>14.32g</b>	<b>8.25g</b>	<b>41.86g</b>
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	140Kcal	3.52g	0.62g	27g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170	170g	206Kcal	0.42g	0.07g	4.75g	45.62g	0.6g
	Valge kaste nisijahuga (mahepiim) 75/100	51g	82Kcal	5.36g	3.52g	1.89g	6.56g	0g
	Tomatisalat oliivõliga 50/60	60g	70Kcal	6.63g	0.94g	0.36g	1.88g	0.74g
	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
	Maitsevesi 150/200 KOOL	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>792g</b>	<b>797Kcal</b>	<b>23.67g</b>	<b>10.08g</b>	<b>45.59g</b>	<b>97.29g</b>	<b>6.94g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>27Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>1.28g</b>	<b>4.13g</b>	<b>1.92g</b>