

# MENÜÜ

27.05-02.06.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP KOHUPIIMA-PIRNIVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) KARTULI-PASTINAAGIPÜREE (MAHEPIIM)/MAHEMAKARONID KURK/TOMAT/KODUJUUST/MAHE IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEENESELJANKA KAKAOKREEM (MAHEPIIM, MAHEMANNA) MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHEMUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJULÕHE AHJUKARTUL ÜRTIDEGA/KIRJU RIIS VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) MAR. KURGISALAT PORGANDI-ANANASSISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ARBUUS
REEDE	KAERA- HIRSIHELBEPUDE (MAHE KAERAHELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HARTŠOO SEA- JA VEISELIHAGA RABARBERIKISELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NEKTARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (shhik va kiudained)	Kiudained	
27.05.2024	8-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200 Või 10/15 Moos 20/30 kool	201g	190Kcal	5.62g	3.41g	7.17g	27.58g	0g	
		15g	113Kcal	12.44g	8.37g	0.06g	0.12g	0g	
		40g	67Kcal	0g	0g	0.12g	16.36g	0.56g	
		<b>Kokku:</b>	<b>256g</b>	<b>370Kcal</b>	<b>18.06g</b>	<b>11.78g</b>	<b>7.35g</b>	<b>44.06g</b>	<b>0.56g</b>
Lõunasöök	Kanasupp 200/250/300kool Maitseroheline rühma 5/8 Kohupiima-pimivaht 100/150 Marjad (külmutatud) 20/30 Leib 20/40 Või 5/8_kool Maitsevesi 150/200 KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	250g	142Kcal	3.53g	0.56g	15.74g	11.08g	1.47g	
		8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g	
		150g	240Kcal	15.34g	9.81g	9.68g	15.2g	1.18g	
		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g	
		40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g	
		8g	56Kcal	6.15g	4.14g	0.03g	0.06g	0g	
		200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.15g	
		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g	
75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g			
<b>Kokku:</b>	<b>836g</b>	<b>652Kcal</b>	<b>32.02g</b>	<b>19.36g</b>	<b>34.33g</b>	<b>52.43g</b>	<b>8.23g</b>		
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.7g</b>	<b>2.07g</b>
28.05.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200 Moos/või 20/30 (kool)	199g	220Kcal	5.95g	3.56g	8.11g	33.52g	0g	
		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>	<b>0.28g</b>
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahejahu) 130/150 Kartuli-pastinaagipüree (mahepiim) 130/170 Mangolassi 200 Leib 20/40 Sepik 20/40 kool/Tareke Maitsevesi 150/200 KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g Mahemkaronid 130/170 Idus/kurk/tomat/kodujuust (PRIA) (kool, mahe idud)	130g	206Kcal	13.56g	6.29g	14.18g	6.25g	0.91g	
		169g	143Kcal	2.65g	1.57g	3.82g	24.74g	2.55g	
		201g	155Kcal	3.26g	2.17g	5g	26.39g	0g	
		40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g	
		40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.5g	1.09g	
		200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.15g	
		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g	
		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g	
		170g	240Kcal	3.59g	1.94g	7.49g	43.42g	2.02g	
		99g	25Kcal	0.45g	0.19g	2.62g	2.26g	0.85g	
<b>Kokku:</b>	<b>1199g</b>	<b>1067Kcal</b>	<b>31.2g</b>	<b>17.07g</b>	<b>44.62g</b>	<b>145.86g</b>	<b>11.87g</b>		
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.14g	1.92g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>27Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>1.28g</b>	<b>4.14g</b>	<b>1.92g</b>
29.05.2024	4-vijahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200 Moos 20/30 Või 5/8_kool	201g	188Kcal	5.93g	3.32g	6.63g	25.04g	3.8g	
		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g	0.44g	
		8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g	
		<b>Kokku:</b>	<b>240g</b>	<b>298Kcal</b>	<b>12.33g</b>	<b>7.62g</b>	<b>6.75g</b>	<b>37.82g</b>	<b>4.24g</b>
Lõunasöök	Seeneseljanka 200/250 Maitseroheline rühma 5/8 Hapukoore 20/30 Kakaokreem (mahepiim, mahemanna) 75/100 Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150 Leib 20/40 Sepik 20/40 kool/Tareke Munavõi (mahemuna) 20g Maitsevesi 150/200 KOOL Mahekeefir (PRIA) 75g	250g	119Kcal	1.39g	0.43g	4.47g	20.45g	3.24g	
		8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g	
		30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g	
		100g	131Kcal	3.06g	1.89g	3.86g	21.55g	0.94g	
		150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g	
		40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g	
		40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.33g	1.08g	
		30g	126Kcal	13.16g	8.33g	1.71g	0.16g	0g	
		200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.15g	
		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g	
<b>Kokku:</b>	<b>923g</b>	<b>794Kcal</b>	<b>34.83g</b>	<b>22.19g</b>	<b>25.21g</b>	<b>89.69g</b>	<b>9.71g</b>		
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.24g</b>	<b>0.56g</b>
30.05.2024	5-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200 Moos/või 20/30 (kool)	217g	220Kcal	5.95g	3.56g	8.11g	33.52g	0g	
		40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g	
		<b>Kokku:</b>	<b>257g</b>	<b>398Kcal</b>	<b>21.95g</b>	<b>14.32g</b>	<b>8.25g</b>	<b>41.86g</b>	<b>0.28g</b>
Lõunasöök	Ahjulõhe 60/80 Kirju riis 130/170 Valge kaste võiga (mahepiim, mahejahu) 75/100 Porgandi-sannasissalat 50/60 Leib 20/40 Sepik 20/40 kool/Tareke Maitsevesi 150/200 KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g Ahjukartul ürtidega 130/170 Manneentud kurgisalat 50/60	80g	196Kcal	13.44g	2.88g	18.65g	0g	0g	
		170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.99g	38.86g	0.51g	
		50g	82Kcal	5.61g	3.68g	2.24g	5.29g	0.48g	
		60g	27Kcal	0.19g	0.03g	1.13g	4.27g	1.77g	
		40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.1g	4.3g	
		40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.33g	1.08g	
		200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.15g	
		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g	
		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g	
		170g	230Kcal	5.16g	0.71g	4.89g	39.69g	2.56g	
60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g			
<b>Kokku:</b>	<b>1020g</b>	<b>1019Kcal</b>	<b>32.66g</b>	<b>12.27g</b>	<b>42.92g</b>	<b>132.3g</b>	<b>11.75g</b>		
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g	0.08g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>15Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.24g</b>	<b>3.23g</b>	<b>0.08g</b>
31.05.2024	Kaera-hirsihelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200 Moos/või 20/30 (kool)	201g	215Kcal	6.6g	3.58g	8.23g	28.89g	3.59g	
		40g	178Kcal	16g	10.76g	0.14g	8.34g	0.28g	
		<b>Kokku:</b>	<b>241g</b>	<b>393Kcal</b>	<b>22.6g</b>	<b>14.34g</b>	<b>8.37g</b>	<b>37.23g</b>	<b>3.87g</b>
Lõunasöök	Hartšoo sea- ja veiselihaga 200/250 Maitseroheline rühma 5/8 Hapukoore 20/30 Rabarberikissell 75/100 Vahukoore 30/50 Leib 20/40 Sepik 20/40 kool/Tareke Või 5/8_kool Maitsevesi 150/200 KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	250g	262Kcal	9.92g	3.69g	17.53g	24.67g	2.08g	
		8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g	
		30g	68Kcal	6.55g	4.69g	1.01g	1.16g	0g	
		100g	78Kcal	0.04g	0.01g	0.19g	18.7g	0.88g	
		50g	175Kcal	16.2g	10.58g	1.04g	6.34g	0g	
		40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g	4.33g	
		41g	104Kcal	1.14g	0.12g	3.22g	19.77g	1.1g	
		8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g	
		200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g	
		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g	
75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g			
<b>Kokku:</b>	<b>877g</b>	<b>944Kcal</b>	<b>47.17g</b>	<b>28.38g</b>	<b>31.6g</b>	<b>94.46g</b>	<b>8.56g</b>		
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>31Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.88g</b>	<b>6.26g</b>	<b>0.96g</b>