

MENÜÜ

03.06-09.06.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHEMANNA) MOOS/VÕI	KOTLETID TATAR/KUSKUSS VALGE KASTE (MAHEPIIM) KODUJUUST/SPINAT/PAPRIKA/KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSSTOMAT/JÄÄTIS
TEISIPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÕHESUPP JOGURTI-VIRSIKUKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KAPSAS
KOLMAPÄEV	TATRAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-HAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA MAR. KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ROHELINE PUUVILJASMUUTI ARBUUS
NELJAPÄEV	ODRAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PEEDISUPP PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
REEDE	HIRSI-RIISIHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA APELSINIKASTMES (MAHEJAHU) AHJUKARTUL ÜRTIDEGA/RIIS PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.06.2024	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	201g	201Kcal	7.13g	4.54g	7.18g	26.67g	0.89g
	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	311Kcal	13.53g	8.84g	7.3g	39.45g	1.33g
Lõunasöök	Kotletid (valmis) 60/80	80g	204Kcal	15.96g	6.38g	8.78g	6.38g	0g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.14g	1.21g	7.64g	41.79g	0g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	50g	84Kcal	5.64g	3.71g	1.83g	6.47g	0g
	Kõdujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.17g	1.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.34g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	76g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g	0.31g
	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
	Jäätis vahvlis	80g	187Kcal	6.64g	3.44g	2.4g	29.34g	0g
Kuskuss 130/170	170g	230Kcal	1.23g	0.23g	7.05g	46.46g	2.17g	
Spinat/paprika/kurk 100g	100g	14Kcal	0.07g	0g	0.83g	2.05g	1.14g	
Kokku:		1016g	1293Kcal	41.82g	20.66g	48.18g	176.72g	8.97g
Vitamiinipaus	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 04.06.2024	5-viljalhelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	185Kcal	5.76g	3.52g	7.08g	26.1g	0g
	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:		256g	365Kcal	18.2g	11.89g	7.26g	42.58g	0.56g
Lõunasöök	Lõhesupp (selge) 200/250	250g	195Kcal	7.29g	1.52g	12.15g	19.38g	1.59g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	150g	204Kcal	13.55g	8.85g	3.64g	16.69g	0.44g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.34g	1.08g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	15g	52Kcal	4.13g	1.97g	2.71g	1.08g	0g
	Maitsevesi kool 75g	76g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g	0.31g
	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
Kokku:		759g	769Kcal	33.17g	17.33g	30.53g	82.85g	8.92g
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g
Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g
kolmapäev 05.06.2024	Tatrahelbepuder (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
	Kokku:		239g	398Kcal	21.95g	14.32g	8.25g	41.86g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakkliljahautis 180/200	179g	223Kcal	13.52g	4.24g	15g	7.79g	5.33g
	Keedetud kartul 130/170 (koontud)	170g	131Kcal	0.19g	0g	3.46g	27.95g	1.8g
	Jääsalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	21Kcal	1.19g	0.15g	0.52g	1.64g	0.74g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.34g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	76g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g	0.31g
	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
	Roheline puuviljasmuutli 150/200	200g	79Kcal	0.24g	0.06g	0.64g	16.54g	4.04g
	Kirjud makaronid (täistera ja ja mahemakaronid)	170g	252Kcal	5.13g	0.71g	7.39g	43.05g	2.02g
Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g	
Kokku:		1145g	1016Kcal	28.27g	10.09g	39.03g	141.44g	20.49g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g	0.08g
Kokku:		80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g	0.08g
neljapäev 06.06.2024	Odrahelbepuder (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
Kokku:		240g	300Kcal	12.02g	7.71g	7.29g	40.36g	0.44g
Lõunasöök	Peedisupp lihata 200 LA/250 kool	250g	160Kcal	3.15g	0.41g	5.97g	23.71g	6.7g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	1g	1.15g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 150/200	200g	306Kcal	24.44g	15.95g	8.79g	12.73g	0g
	Toomooos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.37g	1.58g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.15g	19.34g	1.08g
	Või 5/8_kool	8g	56Kcal	6.15g	4.14g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi kool 75g	76g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g	0.31g
	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	
Kokku:		842g	917Kcal	48.53g	30.15g	27.92g	85.23g	13.94g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 07.06.2024	Hirsi-niisihelbepuder (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
	Kokku:		239g	398Kcal	21.95g	14.32g	8.25g	41.86g
Lõunasöök	Kana apelsinikastmes (mahejahu) 130/150	130g	337Kcal	25.23g	13.84g	17.65g	9.57g	0.39g
	Ahjukartul ürdidega 130/170	170g	228Kcal	4.9g	0.67g	4.89g	39.68g	2.56g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	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
	Riis keedetud 130/170	170g	206Kcal	0.44g	0.07g	4.8g	45.54g	0.6g
	Porgand/kaalikas/tomat /paprika 100g	100g	28Kcal	0.22g	0g	0.74g	4.75g	2.25g
	Kokku:		877g	1098Kcal	38.58g	19.53g	39.61g	142.62g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g