

# MENÜÜ

10.06-16.06.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHE HELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA MAITSEROHELINE/IDUD HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA TOMAT/KURK MANGOLASSI LEIB ÕUN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKARONISALAT (MAHEMUNA) TÄISLIHAVIINER LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MORSS VIINAMARJAD/ÕUN/PIRN/BANAAN/MELON JÄÄTIS
		ILUSAT SUVEVAHEAEGA!

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.06.2024	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepii	200g	198Kcal	4.68g	2.71g	6.3g	30.56g	4.06g
	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:	239g	308Kcal	11.08g	7.01g	6.42g	43.34g	4.5g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga 200/220	250g	398Kcal	13.75g	6.27g	17.23g	50.32g	1.8g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.24g	0.14g	0.09g
	Hapukoor rohelse sibulaga 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	0g
	Tomat - kurk 50/50	60g	10Kcal	0.09g	0g	0.39g	1.47g	0.63g
	Mangolassi 200	200g	154Kcal	3.25g	2.17g	4.99g	26.24g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	616g	760Kcal	28.28g	16.14g	27.52g	95.41g	6.8g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
teisipäev 11.06.2024	10-viljahelbepuder (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	0.28g
Lõunasöök	Makaronisalat (mahemuna) 150/200	199g	453Kcal	23g	9.9g	13.22g	47.11g	2.33g
	Viiner 60/80	80g	210Kcal	16.4g	6.3g	9.6g	5.92g	0.08g
	Viinamarjad, õun, pim, banaan, melon 120g	80g	41Kcal	0.11g	0.04g	0.34g	8.87g	1.46g
	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
	Morss 150/200	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Jäätis vahvliis	81g	188Kcal	6.68g	3.46g	2.42g	29.54g	0g
		Kokku:	947g	1216Kcal	53.98g	24.65g	37.13g	140.7g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g	0.08g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g	0.08g