

MENÜÜ

07.10-13.10.2024



teenused@elva.ee



| | LÕUNASÖÖK |
|-----------|--|
| ESMASPÄEV | |
| TEISIPÄEV | VEISEHAKKLIHASUPP ASTELPAJU-LEIVAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM LILLKAPSAS |
| KOLMAPÄEV | AHJUKANA RIIS/KUSKUSS VALGE KASTE (MAHE JAHU, MAHEPIIM) FRLLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN |
| NELJAPÄEV | KALASUPP PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM PORGAND |
| REEDE | KARTULI-PORGANDI-KAALIKA-KAPSAHAUTIS SUVIKÕRVITSA-ÕUNASALAT ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI PIRN |

HEAD ISU! :)

| Söögikord | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Kiudained |
|-------------------------|--|------|---------|--------|------------------------|--------|--|-----------|
| esmaspäev 07.10.2024 | Kooli Ploom 50/80 | 80g | 39Kcal | 0.24g | 0g | 0.4g | 8.08g | 1.36g |
| | Kokku: | 80g | 39Kcal | 0.24g | 0g | 0.4g | 8.08g | 1.36g |
| teisipäev 08.10.2024 | Kiire veisehakklihasupp 200/250 | 250g | 170Kcal | 7.16g | 2.65g | 10.92g | 14.32g | 2.51g |
| | Maitseroheline rühma 5/8 | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.24g | 0.32g | 0g |
| | Astelpaju-leivavaht | 150g | 241Kcal | 1.25g | 0.2g | 5.36g | 48.03g | 8.06g |
| | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150 | 150g | 103Kcal | 6.15g | 4.05g | 4.95g | 6.9g | 0g |
| | Leib 20/40 | 40g | 85Kcal | 0.49g | 0.08g | 2.83g | 15.21g | 4.33g |
| | Sepik 20/40 kool/Tareke | 41g | 104Kcal | 1.14g | 0.12g | 3.22g | 19.75g | 1.1g |
| | Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g | 15g | 55Kcal | 5.15g | 0.44g | 0.97g | 0.96g | 0.54g |
| | Maitsevesi kool 75g | 77g | 5Kcal | 0.11g | 0.02g | 0.09g | 0.69g | 0.34g |
| | Kokku: | 731g | 766Kcal | 21.5g | 7.56g | 28.58g | 106.18g | 16.88g |
| Vitamiinipaus | Kooli Lillkapsas 50/80 | 80g | 27Kcal | 0.16g | 0g | 1.28g | 4.13g | 1.92g |
| | Kokku: | 80g | 27Kcal | 0.16g | 0g | 1.28g | 4.13g | 1.92g |
| kolmapäev 09.10.2024 | Ahjukana 60/80 | 80g | 139Kcal | 3.5g | 0.62g | 26.99g | 0g | 0g |
| | Riis keedetud 130/170 | 170g | 208Kcal | 0.42g | 0.07g | 4.78g | 45.93g | 0.61g |
| | Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100 | 51g | 84Kcal | 5.8g | 3.8g | 2.28g | 5.44g | 0.51g |
| | Leib 20/40 | 40g | 85Kcal | 0.49g | 0.08g | 2.83g | 15.21g | 4.33g |
| | Sepik 20/40 kool/Tareke | 41g | 104Kcal | 1.14g | 0.12g | 3.22g | 19.75g | 1.1g |
| | 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 |
| | Kuskuss 130/170 | 170g | 228Kcal | 1.23g | 0.23g | 7g | 46.14g | 2.16g |
| | Frillis/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g | 100g | 22Kcal | 0.32g | 0g | 0.98g | 3.05g | 1.71g |
| | Kokku: | 879g | 983Kcal | 19.09g | 9.67g | 53.65g | 144.16g | 10.76g |
| 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 |
| neljapäev 10.10.2024 | Kalasupp (selge) 200/250 | 249g | 151Kcal | 2.64g | 0.52g | 11.78g | 19.34g | 1.57g |
| | Maitseroheline rühma 5/8 | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.24g | 0.32g | 0g |
| | Panna cotta (mahepiim) 150/200 | 200g | 304Kcal | 24.36g | 15.9g | 8.48g | 12.7g | 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 | 15.21g | 4.33g |
| | Sepik 20/40 kool/Tareke | 41g | 104Kcal | 1.14g | 0.12g | 3.22g | 19.75g | 1.1g |
| | Või 5/8_kool | 8g | 60Kcal | 6.67g | 4.48g | 0.03g | 0.07g | 0g |
| | 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 |
| | Kokku: | 738g | 790Kcal | 39.05g | 23.23g | 29.58g | 75.87g | 8.93g |
| Vitamiinipaus | Kooli Porgand 50/80 | 80g | 26Kcal | 0.16g | 0g | 0.48g | 4.48g | 2.32g |
| | Kokku: | 80g | 26Kcal | 0.16g | 0g | 0.48g | 4.48g | 2.32g |
| reede 11.10.2024 | Kartuli-porgandi-kaalika-kapsahautis kikerhermestega | 251g | 264Kcal | 11.65g | 4.7g | 7.71g | 28.18g | 7.98g |
| | Maitseroheline rühma 5/8 | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.24g | 0.32g | 0g |
| | Mahe mungoa idud 5/8 | 8g | 2Kcal | 0.03g | 0.01g | 0.27g | 0.15g | 0.1g |
| | Seemned 5/8g | 8g | 59Kcal | 5.8g | 0g | 1.18g | 0.5g | 0g |
| | Suvikõrvitsa-õunasalat | 60g | 15Kcal | 0.1g | 0g | 0.67g | 2.5g | 0.66g |
| | Leib 20/40 | 40g | 85Kcal | 0.49g | 0.08g | 2.83g | 15.21g | 4.33g |
| | Sepik 20/40 kool/Tareke | 41g | 104Kcal | 1.14g | 0.12g | 3.22g | 19.75g | 1.1g |
| | 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 |
| | Mustsõstra-maasikamuuti maitsestatamata jogurtiga | 200g | 102Kcal | 4.05g | 2.42g | 4.91g | 10.59g | 1.63g |
| | Rootsi köögiviljasalat | 61g | 54Kcal | 3.61g | 0.52g | 1.55g | 2.88g | 1.97g |
| | Kokku: | 904g | 801Kcal | 33.11g | 12.6g | 28.15g | 88.72g | 18.11g |
| Vitamiinipaus | Kooli Pim 50/80 | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.24g | 8.16g | 3.12g |
| | Kokku: | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.24g | 8.16g | 3.12g |

