

# MENÜÜ




28.10-03.11.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK 
ESMASPÄEV	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHEMANNA) MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP KOHUPIIMA-PIRNIVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) KARTULI-PASTINAAGIPÜREE (MAHEPIIM)/MAKARONID (MAHE) KURK/TOMAT/KODUJUUST/MAHE IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEENESELJANKA KAKAOKREEM (MAHEPIIM, MAHE MANNA) MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD KANAFILÉE KIRJU RIIS/PÄRLKUSSUSS VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) JÄÄSALAT REDISEGA ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA
REEDE	KAERA- HIRSIHELBEPUDE (MAHE KAERAHELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA JÕHVIKAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR HURMAA

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.10.2024	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	200g	195Kcal	5.36g	3.35g	7.38g	28.85g	0.9g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>238g</b>	<b>303Kcal</b>	<b>11.76g</b>	<b>7.65g</b>	<b>7.5g</b>	<b>41.22g</b>	<b>1.32g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhesupp 200/250	250g	264Kcal	15.32g	3.91g	12.81g	17.87g	1.86g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kõhupiima-pirnivaht 100/150	150g	258Kcal	15.28g	9.65g	8.02g	21.6g	1.17g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.21g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Hummus 10/15	16g	21Kcal	0.92g	0.12g	1.07g	1.73g	0.78g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>759g</b>	<b>859Kcal</b>	<b>39.68g</b>	<b>18.7g</b>	<b>33.93g</b>	<b>86.47g</b>	<b>10.42g</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>
teisipäev 29.10.2024	10-viljahlõhupuder (mahepiim) 150/200	203g	219Kcal	5.54g	3.82g	9.06g	30.9g	4.79g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>235g</b>	<b>339Kcal</b>	<b>15.14g</b>	<b>10.28g</b>	<b>9.17g</b>	<b>39.18g</b>	<b>5.07g</b>
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	149g	236Kcal	15.66g	7.27g	16.37g	7.04g	0.51g
	Kartul-pastinaagipüree (mahepiim) 130/170	169g	144Kcal	2.73g	1.62g	3.83g	24.77g	2.55g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Makaroniid (mahe) 75g	74g	118Kcal	1.84g	1.01g	3.67g	21.25g	0.99g
	Idud/kurk/tomat/kodujuust (PRIA) (kool, mahe idud)	101g	30Kcal	0.79g	0.44g	2.74g	2.54g	0.86g
	<b>Kokku:</b>	<b>798g</b>	<b>824Kcal</b>	<b>28.74g</b>	<b>15.3g</b>	<b>38.09g</b>	<b>98.1g</b>	<b>10.31g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>19Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.4g</b>	<b>3.35g</b>	<b>1.44g</b>
kolmapäev 30.10.2024	8-viljahlõhupuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g
	<b>Kokku:</b>	<b>247g</b>	<b>342Kcal</b>	<b>17.34g</b>	<b>11.72g</b>	<b>7.71g</b>	<b>36.86g</b>	<b>3.88g</b>
Lõunasöök	Seeneseljanka 200/250	250g	111Kcal	1.56g	0.5g	4.36g	18.36g	3.24g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Kakaokreem (mahepiim, mahemanna) 75/100	101g	141Kcal	3.07g	1.9g	3.91g	24g	0.96g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>777g</b>	<b>727Kcal</b>	<b>28.41g</b>	<b>18.36g</b>	<b>23.44g</b>	<b>89.79g</b>	<b>9.6g</b>	
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	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>
neljapäev 31.10.2024	7-viljahlõhupuder (mahepiim) 150/200	203g	190Kcal	5.45g	3.71g	7.97g	25.3g	3.72g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>235g</b>	<b>310Kcal</b>	<b>15.05g</b>	<b>10.17g</b>	<b>8.08g</b>	<b>33.58g</b>	<b>4g</b>
Lõunasöök	Paneeritud kanafilee 60/80	100g	243Kcal	9.23g	1.11g	21.12g	18.9g	0g
	Kirju riis 130/170	170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.99g	38.8g	0.51g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
	Jäasalat redisega 50/60 1	81g	40Kcal	3.23g	0.45g	0.74g	1.51g	1.06g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Pärnkuskuss 75g	75g	238Kcal	20.09g	13.3g	1.92g	12.2g	0.56g
Rootsi köögiviljasalat 50g	51g	45Kcal	2.96g	0.42g	1.28g	2.38g	1.63g	
<b>Kokku:</b>	<b>852g</b>	<b>1145Kcal</b>	<b>51.05g</b>	<b>25.21g</b>	<b>43.61g</b>	<b>123.39g</b>	<b>9.32g</b>	
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>22Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.88g</b>	<b>3.59g</b>	<b>1.52g</b>
reedepäev 01.11.2024	Kaera-hirsilõhupuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	199g	202Kcal	6.22g	3.67g	8.31g	26.25g	3.82g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>322Kcal</b>	<b>15.82g</b>	<b>10.13g</b>	<b>8.42g</b>	<b>34.53g</b>	<b>4.1g</b>
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 200/250	251g	145Kcal	4.59g	1.71g	10.95g	13.34g	3.12g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Jõhvikakissell 150/200	200g	93Kcal	0.02g	0.01g	0.09g	23.12g	0g
	Vahukoore 30/50	50g	175Kcal	16.18g	10.56g	1.03g	6.39g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>822g</b>	<b>771Kcal</b>	<b>35.11g</b>	<b>21.64g</b>	<b>23.8g</b>	<b>85.72g</b>	<b>8.52g</b>	
Vitamiinipaus	Hurmaa 50/80	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.09g	2.71g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>53Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.7g</b>	<b>11.09g</b>	<b>2.71g</b>