

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

04.11-10.11.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES (MAHEPIIM, JAHU) TATAR (MAHE TOORTATRANG)/KIRJUD MAKARONID (MAHE & TÄISTERA) HIINAKAPSAS/TOMAT/PAPRIKA/PORGAND LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALA-PÜREESUPP LILLKAPSAGA KAKAOVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR APELSIN
KOLMAPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE/KODUJUUST PUNAPEET/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PORGAND
NELJAPÄEV	KAERAHARBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA (MAHE MAKARON) JOGURTI-KAERAKÜPSISEMAIUS MANGOKUUBIKUTEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR TOMAT
REEDE	ODRAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKOTLET (TAIMNE) RIIS/KARTUL VALGE KASTE (MAHEPIIM, JAHU) PORGANDISALAT SEEMNETEGA SUVIKÕRVITSA-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 04.11.2024	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	200g	200Kcal	6.23g	3.41g	6.76g	28.65g	1.26g
	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>363Kcal</b>	<b>18.27g</b>	<b>11.51g</b>	<b>6.92g</b>	<b>41.86g</b>	<b>1.71g</b>
Lõunasöök	Kana karrkastmes (mahepiim, mahe Jahu) 130/150	150g	228Kcal	13.12g	7.64g	17.42g	9.88g	0.23g
	Tatar (mahe toortatang) 130/170	170g	240Kcal	3.42g	1.33g	8.08g	42.99g	2.22g
	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
	Kirjud makaronid 75g (täistera ja mahe)	74g	118Kcal	1.91g	1.03g	3.64g	21.09g	0.99g
	Hinnakapsas/tomat/paprika/porgand (eraldi) 100g	101g	25Kcal	0.26g	0.02g	0.82g	3.96g	1.85g
	<b>Kokku:</b>	<b>800g</b>	<b>907Kcal</b>	<b>26.43g</b>	<b>14.98g</b>	<b>41.44g</b>	<b>120.42g</b>	<b>10.69g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.14g</b>	<b>3.11g</b>
teisipäev 05.11.2024	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	200g	239Kcal	5.4g	3.74g	9.42g	35.49g	5.29g
	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>347Kcal</b>	<b>11.8g</b>	<b>8.04g</b>	<b>9.54g</b>	<b>47.86g</b>	<b>5.71g</b>
Lõunasöök	Kala-püreesupp lillkapsaga 200/250	249g	205Kcal	9.57g	5.02g	12.6g	15.44g	3.29g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Seemned 5/8g	8g	55Kcal	5.43g	0g	1.1g	0.47g	0g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	76Kcal	0.83g	0.09g	2.35g	14.44g	0.8g
	Kakaovaht 100/150	150g	424Kcal	35.9g	23.14g	7.33g	17.13g	1.48g
	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
	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>788g</b>	<b>1135Kcal</b>	<b>66.44g</b>	<b>37.67g</b>	<b>35.44g</b>	<b>92.82g</b>	<b>12.18g</b>	
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>34Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.88g</b>	<b>6.8g</b>	<b>1.36g</b>
kolmapäev 06.11.2024	5-viljähelbepuder (mahepiim) 150/200	202g	189Kcal	5.43g	3.71g	7.93g	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>234g</b>	<b>309Kcal</b>	<b>15.03g</b>	<b>10.17g</b>	<b>8.04g</b>	<b>33.58g</b>	<b>4g</b>
	Lõunasöök	Uhepajatoit sealihaga 250/300/300kool	299g	251Kcal	10.5g	3.84g	14.56g	22.48g
Maitseroheline rühma/kooli 5/8		8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
Kodujuust (PRIA) 50		60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	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
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
Punapeet/mar.kurk (eraldi) 100g		100g	31Kcal	0.3g	0.02g	1.25g	4.76g	2g
<b>Kokku:</b>		<b>772g</b>	<b>643Kcal</b>	<b>21.21g</b>	<b>10.52g</b>	<b>35.5g</b>	<b>71.54g</b>	<b>11.39g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.31g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>26Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>4.47g</b>	<b>2.31g</b>
neljapäev 07.11.2024	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	263Kcal	7.03g	2.88g	9.98g	36.95g	5.94g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>232g</b>	<b>383Kcal</b>	<b>16.63g</b>	<b>9.34g</b>	<b>10.09g</b>	<b>45.23g</b>	<b>6.22g</b>
	Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (mahe makaron)	250g	119Kcal	4.91g	0.95g	6.44g	11.45g
Maitseroheline rühma/kooli 5/8		8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
Hapukoort 20/30		30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
Jogurti-kaeraküpsisemaius 150/200		201g	211Kcal	9.85g	5.09g	7.27g	23.17g	0.38g
Mangokuubikud		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
Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	32Kcal	2.9g	0.25g	0.62g	0.65g	0.38g
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>834g</b>	<b>744Kcal</b>	<b>32.22g</b>	<b>15.9g</b>	<b>27.34g</b>	<b>81.67g</b>	<b>9.13g</b>	
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>17Kcal</b>	<b>0.24g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>2.79g</b>	<b>1.12g</b>
reede 08.11.2024	Odrahelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	199Kcal	5.17g	3.55g	8.25g	27.74g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>319Kcal</b>	<b>14.77g</b>	<b>10.01g</b>	<b>8.36g</b>	<b>36.02g</b>	<b>4.54g</b>
	Lõunasöök	Köögilvjakottel (taime)	100g	175Kcal	7.79g	0.95g	4.21g	22.1g
Riis keedetud 130/170		171g	225Kcal	2.67g	1.58g	4.73g	45.22g	0.6g
Valge kaste võiga (mahepiim, mahe Jahu) 75/100		70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
Porgandisalat seemnetega 50/60		80g	57Kcal	3.02g	0.14g	2.14g	4.13g	2.45g
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
Kakao (mahepiim)150/200		200g	174Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.64g	0.65g
Keedetud kartul 75g		75g	58Kcal	0.09g	0g	1.53g	12.26g	0.79g
Suvikõrvitsa-bunasaalat 50	50g	13Kcal	0.08g	0g	0.56g	2.11g	0.56g	
<b>Kokku:</b>	<b>976g</b>	<b>1049Kcal</b>	<b>32.57g</b>	<b>14.21g</b>	<b>30.16g</b>	<b>153.53g</b>	<b>10.61g</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>