

MENÜÜ

16.12-22.12.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERA- HIRSIHELBEPUDE (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	KALAKASTE (MAHEPIIM, JAHU) RIIS/KUSKUSS ROHELINE SIBUL/TOMAT/KURK/HIINAKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA MANDARIIN
TEISIPÄEV	7-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VEISEHAKLIHASUPP UBADEGA PIPARKOOGITAIGEN GLASUURIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE (MAHEPIIM) VERIVORST POHLAMOOS HAPUKAPSAS MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK MANDARIIN
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKARONISALAT (MAHE MUNA) MARJAKISSELL VAHUKOOREGA TÄISLIHAVIINER LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAHE MAHL KIRSSTOMAT
REEDE		HÄID JÕULE!

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsvikesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 16.12.2024	Kaera-hirsihelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	199g	201Kcal	6.42g	3.55g	7.77g	26.35g	3.2g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Või 5/8_kool	10g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Kokku:	239g	323Kcal	14.42g	8.93g	7.9g	38.7g	3.62g
Lõunasöök	Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	129g	124Kcal	5.89g	3.01g	11g	6.27g	0.82g
	Riis keedetud 130/170	170g	207Kcal	0.42g	0.07g	4.77g	45.78g	0.6g
	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
	Marjasmuuti chia seemnetega	200g	161Kcal	6.64g	2.78g	6.01g	18.52g	1.55g
	Kuskuss 130/170	170g	228Kcal	1.23g	0.23g	7g	46.14g	2.16g
	Roheline sibul/tomat/kurk/hiinakapsas 100g	101g	18Kcal	0.2g	0.02g	0.87g	2.64g	1.12g
Kokku:	1077g	1037Kcal	22.17g	11.06g	41.18g	162.43g	11.95g	
Vitaminipaus	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g	1g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g	1g
teisipäev 17.12.2024	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	5.65g	3.43g	7.27g	28.23g	0g
	Või 10/15	16g	116Kcal	12.8g	8.61g	0.06g	0.13g	0g
	Moos 20/30 kool	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	246g	359Kcal	18.45g	12.04g	7.42g	40.63g	0.42g
Lõunasöök	Veisehaklihasupp ubadega 200/250	255g	257Kcal	12.05g	3.91g	15.5g	19.79g	3.53g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	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
	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
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Piparkoogitaigen 20/40	40g	150Kcal	4.8g	2.2g	1.8g	24.4g	0.96g
	Glasuur (valmis) 10g	15g	51Kcal	0g	0g	0g	12.75g	0g
Kokku:	633g	819Kcal	31.36g	15.54g	29.07g	100.38g	10.19g	
Vitaminipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
kolmapäev 18.12.2024	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	186Kcal	5.7g	3.48g	7.09g	26.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	292Kcal	13.7g	8.86g	7.19g	34.78g	0.28g
	Lõunasöök	Seapraad 60/80	80g	267Kcal	20.38g	7.67g	20.83g	0g
Keedetud kartul 170LA/200Kool(kooritud)		200g	154Kcal	0.21g	0g	4.04g	32.99g	2.13g
Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100		50g	81Kcal	5.26g	3.45g	1.86g	6.44g	0g
Verivorst 60/80		80g	157Kcal	6.41g	2.2g	9.47g	14.56g	1.78g
Marineeritud kõrvitsasalat 50/60		60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.82g	0.54g
Hapukapsas (valmis) 50/60		60g	33Kcal	0.54g	0g	1.29g	5.82g	0g
Pohlamoos 20/30		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.35g	0.42g
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
Soe jõulujook 150/200		200g	33Kcal	0g	0g	0.03g	8.24g	0g
Kokku:	1067g	1137Kcal	40.65g	18.29g	49.38g	138.3g	10.57g	
Vitaminipaus	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g	1g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g	1g
neljapäev 19.12.2024	Tarahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 150/200	200g	191Kcal	5.59g	3.56g	6.61g	27.48g	1.95g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	297Kcal	13.59g	8.94g	6.71g	35.74g	2.23g
	Lõunasöök	Marjakissell	150g	104Kcal	0.42g	0.07g	0.41g	23.99g
Vahukoor 30/50		50g	175Kcal	16.2g	10.58g	1.04g	6.34g	0g
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
Makaronisalat (mahemuna) 150/200		199g	454Kcal	23.22g	9.97g	13.12g	46.94g	2.31g
Täisliiviin 60/80		80g	210Kcal	16.4g	6.3g	9.6g	5.92g	0.08g
Mahe mahl 150/200		200g	84Kcal	0.2g	0g	0.2g	20.4g	0g
Kokku:	986g	1326Kcal	64.23g	31.87g	35.9g	146.67g	9.31g	
Vitaminipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g