

EESTI TOITUDE NÄDAL

MENÜÜ

17.02-23.02.2025



teenused@elva.ee

JÄTKU LEIBA!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONISALAT ROOTSI LIHAPALLID LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA PIRN/KÜPSIS
TEISIPÄEV	MAISIMANNAPUDE MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA LEIVAKREEM VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV		
NELJAPÄEV	TATRAPUDE MOOS/VÕI	KALASUPP KAMA-KOHUPIIMAKREEM MUSTIKATEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK
REEDE		

KUI SILKU-LEIBA KÕHT ON TÄIS, / VAAT KUDAS TÜÖ SIIS LEIKAB KÄÄS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 17.02.2025	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	196Kcal	5.83g	3.54g	7.41g	28.43g	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	362Kcal	18.63g	12.15g	7.56g	40.83g	0.42g
Lõunasöök	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
	Kama (mahekeefir) 150/200	200g	213Kcal	7.42g	6.51g	8.3g	27.58g	1.24g
	Makaronisalat (mahemuna) 150/200	199g	454Kcal	23.23g	9.97g	13.14g	46.94g	2.31g
	Rootsi Lihapallid 60/80	80g	187Kcal	14.4g	4.96g	10.4g	3.84g	0g
	Küpsis 20/40	40g	189Kcal	8.72g	3.64g	2.48g	24.88g	0.6g
Kokku:	826g	1342Kcal	61.56g	30.03g	45.85g	146.32g	9.85g	
Vitaminipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 18.02.2025	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	199g	191Kcal	6.09g	3.36g	6.52g	26.97g	1.17g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	297Kcal	14.09g	8.74g	6.62g	35.23g	1.45g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (mahe hernes, mahe odrakruup) 200/250	249g	367Kcal	12.32g	3.72g	20.38g	39.87g	7.52g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Leivakreem 100/150	150g	183Kcal	0.72g	0.12g	4.22g	36.8g	6.42g
	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
	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
Kokku:	772g	1086Kcal	43.75g	23.85g	37.41g	126.45g	19.64g	
Vitaminipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
neljapäev 20.02.2025	Tatrapuder (mahe toortatratang, mahepiim) 150/200	199g	295Kcal	6.17g	3.12g	11.35g	47.5g	2.22g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	401Kcal	14.17g	8.5g	11.45g	55.76g	2.5g
Lõunasöök	Kalassupp (selge) 200/250	250g	151Kcal	2.63g	0.51g	11.47g	19.75g	1.36g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	193Kcal	5.96g	3.24g	13.79g	20.91g	0.47g
	Mustikad (külm) 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	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
	Munavõi (mahemuna) 20g	30g	128Kcal	13.35g	8.46g	1.71g	0.17g	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	
Kokku:	775g	790Kcal	30.17g	17.22g	39.04g	86.69g	8.75g	
Vitaminipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 21.02.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	200g	215Kcal	5.82g	3.48g	7.94g	32.79g	0g
	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:	240g	337Kcal	13.82g	8.86g	8.07g	45.14g	0.42g
Lõunasöök	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
	Mitmeviljaröst juustu ja singiga 50/60	80g	229Kcal	10.05g	5.82g	9.54g	24.3g	1.35g
Kokku:	430g	362Kcal	16.13g	10.55g	15.04g	38.43g	1.35g	
Vitaminipaus	Kooli Tomat 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