

MENÜÜ



teenused@elva.ee

09.12-15.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KOHUPIIMAKREEM MANGOKUUBIKUTEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKSAKASTE (MAHEPIIM, JAHU) KUSKUSS/TATAR (MAHE TOORTATRANG) PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA MARINEERITUD KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA KAKAO PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED/IDUD LEIB/SEPIK HUMMUS PEEDIGA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-SEA-VEISEHAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID (TÄISTERA & MAHE) REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA-BANAANI SMUUTI (MAHEKEEFIR) PAPRIKA
REEDE	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHE MUNA, JAHU) PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BATAAT

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 09.12.2024	4-viljahlisepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	199g	167Kcal	6.06g	3.54g	6.27g	20.5g	2.84g
	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
	Kokku:	246g	330Kcal	18.1g	11.64g	6.43g	33.71g	3.29g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	76Kcal	0.3g	0.01g	2.63g	14.01g	3.15g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6.01g	3.31g	13.67g	19.54g	0g
	Mangokuubikud	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	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	57Kcal	6.26g	4.21g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Kokku:	752g	635Kcal	20.68g	12.5g	28.32g	78.83g	9.78g
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.35g	1g
	Kokku:	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.35g	1g
teisipäev 10.12.2024	10-viljahlisepuder (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	
	Kokku:	235g	339Kcal	15.14g	10.28g	9.17g	39.18g	5.07g
Lõunasöök	Maksakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	150g	211Kcal	12.08g	4.58g	17.73g	7.77g	0.28g
	Tatar (mahe toortatratang) 130/170	170g	239Kcal	3.38g	1.3g	8.08g	42.99g	2.22g
	Porgandi-küüslaususalat hapukoorega 60/80	80g	71Kcal	4.12g	1.57g	1.85g	5.44g	2.18g
	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	0.09g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Kuskuss 75g	74g	234Kcal	19.79g	13.1g	1.87g	11.89g	0.55g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.31g	0.76g
	Kokku:	829g	1060Kcal	47.24g	25.46g	41.41g	111.82g	11.39g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
kolmapäev 11.12.2024	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	
	Kokku:	232g	383Kcal	16.63g	9.34g	10.09g	45.23g	6.22g
Lõunasöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 200/250	251g	175Kcal	8.23g	4.08g	11.95g	12.05g	2.58g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	5Kcal	0.02g	0g	0.41g	0.76g	0.1g
	Seemned 5/8g	8g	57Kcal	5.66g	0g	1.15g	0.49g	0g
	Sepikuratoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.58g	0.81g
	Kakao panna cotta (mahepiim) 150/200	199g	304Kcal	25.2g	16.37g	5.74g	13.07g	0.92g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.31g	1.58g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Hummus peediga 15g	15g	42Kcal	1.61g	0.21g	1.91g	3.94g	2.06g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Kokku:	864g	985Kcal	49.78g	25.74g	35.62g	91.93g	13.45g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
neljapäev 12.12.2024	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	199g	198Kcal	6.16g	3.37g	6.69g	28.4g	1.25g
Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g	
	Kokku:	231g	318Kcal	15.76g	9.83g	6.8g	36.68g	1.53g
Lõunasöök	Värskekapsa-sea-veisehakklihaheitis 180/200	250g	254Kcal	16.43g	5.02g	15.92g	8.49g	4.2g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.11g	32.83g	2.12g
	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	0.09g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Maasika-banaani smuuti (mahekeefir) 150/200	200g	143Kcal	5.3g	4.44g	5.54g	17.38g	1.58g
	Kirjud makaronid 75g (täistera ja mahe)	76g	126Kcal	2.55g	1.46g	3.7g	21.44g	1.01g
	Redis, kurk, tomat, Jäasalat eraldi (kool)	101g	15Kcal	0.11g	0g	0.7g	2.18g	1.05g
	Kokku:	1132g	987Kcal	32.3g	15.83g	41.4g	124.74g	15.36g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
reede 13.12.2024	Riisihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	194Kcal	4.62g	3.19g	7.98g	28.03g	4.43g
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	
	Kokku:	247g	357Kcal	16.66g	11.29g	8.14g	41.24g	4.88g
Lõunasöök	Kanalha-klimbisupp (mahemuna, mahe jahu) 200/250	251g	172Kcal	4.01g	1.81g	13.27g	19.88g	1.5g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Piimakissell (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	6.42g	4.22g	5.26g	28.55g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.29g	0.42g
	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	57Kcal	6.26g	4.21g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Kokku:	802g	770Kcal	24.41g	15.15g	30.31g	103.51g	7.32g
Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g