

# MENÜÜ

29.04-05.05.2024

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHE MANNA) MARJA-BANAANIKASTE MAHEPIIM	PIIMA-KLIMBISUPP (MAHEPIIM) VÕILEIB SINGIGA		PIIMA-RIISISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK MUNAVÕIGA (MAHE MUNA) KURK	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN		PAPRIKA	BANAAN
LÖUNASÖÖK	RASSOLNIK KALAGA KAKAOKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB	KANAKASTE TATAR TOMATISALAT LEIB AVOKAADO-PIRNI- BANAANI-SPINATI SMUUTI	ILUSAT KEVADPÜHA!	VÄRSKEKAPSA- HAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL KURGISALAT/IDUD PLOOMI JOGURT (MAHE KEEFIR) LEIB	TOMATINE KANASUPP HIRSIVAHT KISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	VORMIROOG SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA PORGANDISALAT SEEMNED	KODUJUUSTUVAHT MARJADEGA MELON		RULLBISKVIIT MAHL VIINAMARI	MAKARONID SINGIGA HAPUKOORE- TOMATIPASTAKASTE LEIB PORGAND

\*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.04.2024	Marja-banaanikaste 20/30	30g	18Kcal	0.3g	0.05g	0.31g	3.15g	0.93g
	Maismannapuder 150/200 (mahepiim, mahe muna)	199g	208Kcal	7.52g	4.29g	6.57g	28.02g	1.23g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>379g</b>	<b>329Kcal</b>	<b>13.97g</b>	<b>8.39g</b>	<b>11.83g</b>	<b>38.07g</b>	<b>2.16g</b>
Lüunasöök	Rassolik kalaga 200/250	251g	156Kcal	4.1g	1.53g	11.84g	17.11g	1.67g
	Kakaokissell 150/200	199g	203Kcal	5.93g	4.13g	7.04g	29.61g	1.34g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>558g</b>	<b>563Kcal</b>	<b>17.01g</b>	<b>10.36g</b>	<b>23g</b>	<b>75.49g</b>	<b>7.71g</b>
Õhtuode	Vormiroog, segahakkliha ja kartuliga 200/220 (uus)	220g	266Kcal	9.47g	3.47g	12.63g	31.6g	1.95g
	Porgandisalat 50/60	60g	21Kcal	0.14g	0g	0.43g	3.67g	1.74g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>295g</b>	<b>392Kcal</b>	<b>19.96g</b>	<b>3.47g</b>	<b>15.16g</b>	<b>36.17g</b>	<b>3.69g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>	<b>3.12g</b>
teisipäev 30.04.2024	Piima-kiimbisupp 200/220 (mahepiim)	250g	228Kcal	9.41g	5.48g	9.62g	26.23g	0g
	Võileib singiga 45/45	50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g
		<b>Kokku:</b>	<b>300g</b>	<b>337Kcal</b>	<b>13.16g</b>	<b>7.69g</b>	<b>15.24g</b>	<b>37.75g</b>
Lüunasöök	Kanakaste 130/150	150g	190Kcal	9.43g	5.44g	18.25g	7.89g	0.17g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g	0.83g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Avokaado-piima-banaan-spinati smuuti 150/200g	200g	90Kcal	4.07g	0.61g	1.18g	10.73g	3.07g
	<b>Kokku:</b>	<b>620g</b>	<b>603Kcal</b>	<b>17.55g</b>	<b>7.49g</b>	<b>30.24g</b>	<b>76.96g</b>	<b>8.35g</b>
Õhtuode	Kodujuustuvaht 100/150	149g	352Kcal	28.03g	18.27g	10.82g	14.11g	0g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	<b>Kokku:</b>	<b>259g</b>	<b>383Kcal</b>	<b>28.5g</b>	<b>18.33g</b>	<b>11.47g</b>	<b>19.33g</b>	<b>1.54g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.72g</b>	<b>2.08g</b>
neljapäev 02.05.2024	Piima-riisibisupp 200/220 (mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võiseplik munavõiga 45/45 (mahe muna)	50g	124Kcal	5.17g	2.47g	4.1g	14.9g	0.83g
	Kurk 10/15	15g	1Kcal	0g	0g	0.11g	0.21g	0.11g
	<b>Kokku:</b>	<b>315g</b>	<b>349Kcal</b>	<b>15.02g</b>	<b>8.89g</b>	<b>12.54g</b>	<b>40.49g</b>	<b>1.15g</b>
Lüunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 130/150	150g	165Kcal	9.94g	3.08g	10.93g	5.97g	4.08g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Kurgisalat 50/60	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.42g
	Idud kaunviljadest	8g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.27g	0.15g	0.1g
	Ploomi jogurt 150/200 (mahe keefir)	201g	145Kcal	4.58g	3.03g	6.46g	19.49g	0g
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	<b>Kokku:</b>	<b>629g</b>	<b>525Kcal</b>	<b>15.22g</b>	<b>6.2g</b>	<b>24.16g</b>	<b>67.7g</b>	<b>10.57g</b>
Õhtuode	Rullibiskviit (uus) 75/100	100g	269Kcal	3.96g	1.08g	6.28g	51.69g	0.56g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Viinamarj 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
	<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>424Kcal</b>	<b>4.38g</b>	<b>1.13g</b>	<b>7.49g</b>	<b>87.59g</b>	<b>2.08g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>22Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.88g</b>	<b>3.6g</b>	<b>1.52g</b>
reede 03.05.2024	Puder seemnete ja kiidega 150/200 (mahepiim)	200g	180Kcal	4.5g	3.1g	7.43g	25.46g	3.96g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>333Kcal</b>	<b>10.65g</b>	<b>7.15g</b>	<b>12.47g</b>	<b>44.63g</b>	<b>4.38g</b>
Lüunasöök	Tomatiline kanasupp 200/250	250g	145Kcal	2.78g	1.22g	13.46g	15.81g	1.61g
	Hirsivaht 1 75/100	101g	153Kcal	0.48g	0.1g	2.61g	34.13g	0.73g
	Kissell 100/150	150g	70Kcal	0.02g	0.01g	0.07g	17.39g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>549g</b>	<b>455Kcal</b>	<b>3.81g</b>	<b>1.41g</b>	<b>19.18g</b>	<b>82.69g</b>	<b>6.62g</b>
Õhtuode	Makaroniid singiga 130/170 1	171g	252Kcal	5.42g	2.69g	16.59g	33.47g	1.58g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Hapukoore-tomatipastakaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g	
	<b>Kokku:</b>	<b>310g</b>	<b>439Kcal</b>	<b>13.51g</b>	<b>8.15g</b>	<b>21.27g</b>	<b>54.39g</b>	<b>7.76g</b>
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.27g</b>	<b>0.56g</b>