

MENÜÜ

06.05-12.05.2024

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

| | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV | NELJAPÄEV | REEDE |
|---------------|---|---|--|---|---|
| HOMMIKUSÖÖK | RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) TOORMOOS MAHEPIIM | PIIMA-NUUDLISUPP (MAHEPIIM, MAHE MAKARON) VÕISEPIK JUUSTUGA | HIRSIHELBEPUDE MOOS MAHETÄISPIIM | RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MARJAD MANDLILAASTUD MAHEPIIM | 8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) VÕI TAIMETEE MEEGA |
| VITAMIINIAMPS | BANAAN | BATAAT | PIRN | LILLKAPSAS | ÕUN |
| LÕUNASÖÖK | KARTULI-FRIKADELLISUPP KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB | AHJUKALA KARTULIPÜREE VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) HIINAKAPSA- PAPRIKASALAT/IDUD LEIB | BORŠ SEALIHAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB | TAIMNE BOLOGNESE KASTE MAKARONID KURGISALAT LEIB | KANA KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB |
| ÕHTUOODE | TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA MAITSEVESI KURK | SEEMNESED KAERAKÜPSISED (MAHE KAERAHELVES, MAHE MUNA) PUUVILJASALAT MARJADE JA VANILJEKASTMEGA (MAHEPIIM) | RIISINUUDLID KANAGA HAPUKOORE- TOMATIPASTAKASTE MAHL PORGAND | AHJUOMLETT (MAHEPIIM, MAHE MUNA, MAHE JAHU) VÕISEPIK TOMATIGA VAARIKAMAHEDIK | PITSARULLID MAHEPIIM VIINAMARJAD |

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



| Söögikord | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud (etlk va kiudained) | Kiudained | |
|--------------------------|--|---|---------|---------|------------------------|--------|---------------------------------|-----------|--------|
| esmaspäev 06.05.2024 | Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim) | 199g | 200Kcal | 4.99g | 3.67g | 8.3g | 28.47g | 4.21g | |
| | Toormos 20/30 | 30g | 33Kcal | 0.33g | 0.05g | 0.28g | 6.78g | 1.03g | |
| | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150 | 150g | 103Kcal | 6.15g | 4.05g | 4.95g | 6.9g | 0g | |
| Kokku: | | 379g | 336Kcal | 11.47g | 7.77g | 13.53g | 42.15g | 5.24g | |
| Lõunasöök | Kartuli-frikadellisupp 250/200 | 302g | 280Kcal | 17.59g | 6.71g | 10.16g | 18.95g | 2.67g | |
| | Kõhupiimakreem 100/150 | 150g | 187Kcal | 6g | 3.3g | 13.65g | 19.5g | 0g | |
| | 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 | |
| | Maitseroheline rühma 5/8 | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.24g | 0.32g | 0g | |
| Kokku: | | 530g | 604Kcal | 24.12g | 10.09g | 26.94g | 66.08g | 7.37g | |
| Õhtuode | Tatar 120/150 | 151g | 202Kcal | 3.16g | 1.31g | 6.79g | 36.59g | 0g | |
| | Hapukoor maitserohelisega 30/50 | 50g | 109Kcal | 10.55g | 7.55g | 1.65g | 1.9g | 0g | |
| | Maitsevesi 150/200 | 200g | 1Kcal | 0.02g | 0g | 0.02g | 0.15g | 0.08g | |
| | Koili kurk 30/50 | 50g | 5Kcal | 0g | 0g | 0.35g | 0.7g | 0.35g | |
| Kokku: | | 451g | 313Kcal | 13.73g | 8.86g | 8.81g | 39.34g | 0.83g | |
| Vitamiinipaus | Banaan 50/80 | 80g | 54Kcal | 0.16g | 0.08g | 0.64g | 12.27g | 0.56g | |
| Kokku: | | 80g | 54Kcal | 0.16g | 0.08g | 0.64g | 12.27g | 0.56g | |
| teisipäev 07.05.2024 | Piima-nuudlisupp 1 200/220 (mahepiim, mahe makaron) | 250g | 206Kcal | 9.09g | 5.78g | 8.1g | 22.69g | 0.69g | |
| | Võisevik juustuga 40/50 | 49g | 159Kcal | 8.34g | 5.08g | 6.17g | 14.41g | 0.8g | |
| | Kokku: | | 299g | 365Kcal | 17.43g | 10.86g | 14.27g | 37.1g | 1.49g |
| Lõunasöök | Ahjukala 60/80 | 80g | 112Kcal | 4.34g | 0.92g | 18.32g | 0g | 0g | |
| | Kartulpüree 170/200/220 per. Valge kaste (võiga) | 200g | 185Kcal | 4.4g | 2.89g | 5.08g | 30.43g | 1.8g | |
| | 75/100 (mahepiim, mahe jahu) | 101g | 153Kcal | 9.77g | 6.59g | 4.57g | 11.71g | 0g | |
| | Hiinakapsa-paprikasalat 50/60 | 60g | 38Kcal | 2.92g | 0.43g | 0.77g | 1.8g | 0.89g | |
| | Idud | 8g | 0Kcal | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | |
| | Leib 20/40 | 40g | 84Kcal | 0.48g | 0.08g | 2.8g | 15.04g | 4.28g | |
| Kokku: | | 489g | 572Kcal | 21.91g | 10.91g | 31.54g | 58.98g | 6.97g | |
| Õhtuode | Seemnesed kaeraküpsised (mahe kaerahelvest, mahe muna) | 41g | 174Kcal | 11.5g | 4.91g | 3.33g | 13.41g | 2.01g | |
| | Püreejassalat marjadega 150/200 | 200g | 111Kcal | 0.71g | 0.14g | 1.06g | 22.25g | 5.7g | |
| | Vaniiljaste (mahepiim)(pulbrist) 100g | 100g | 74Kcal | 4.29g | 2.71g | 3.48g | 5.3g | 0g | |
| | Kokku: | | 341g | 359Kcal | 16.5g | 7.76g | 7.87g | 40.96g | 7.71g |
| Vitamiinipaus | Bataat 50/80 | 80g | 92Kcal | 0.48g | 0.18g | 1.28g | 19.47g | 2.47g | |
| Kokku: | | 80g | 92Kcal | 0.48g | 0.18g | 1.28g | 19.47g | 2.47g | |
| kolmapäev 08.05.2024 | Riisihelbepuder 150/200 | 199g | 199Kcal | 4.94g | 3.64g | 8.24g | 28.37g | 4.21g | |
| | 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 | |
| Kokku: | | 379g | 352Kcal | 11.09g | 7.69g | 13.28g | 47.54g | 4.63g | |
| Lõunasöök | Borõ sealihaga 200/250 (suss) | 250g | 128Kcal | 5.22g | 1.9g | 7.11g | 11.73g | 2.92g | |
| | Hapukoor 20/30 | 30g | 67Kcal | 6.45g | 4.62g | 0.99g | 1.14g | 0g | |
| | Panna cotta 100/150 | 151g | 217Kcal | 17.04g | 11.26g | 3.8g | 12.16g | 0g | |
| | Toormos 20/30 | 30g | 33Kcal | 0.33g | 0.05g | 0.28g | 6.78g | 1.03g | |
| | Leib 20/40 | 40g | 84Kcal | 0.48g | 0.08g | 2.8g | 15.04g | 4.28g | |
| | Maitseroheline rühma 5/8 | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.24g | 0.32g | 0g | |
| Kokku: | | 509g | 532Kcal | 29.57g | 17.91g | 15.22g | 47.17g | 8.23g | |
| Õhtuode | Riisnuudid kanaga 120/150 | 150g | 197Kcal | 3.34g | 0.53g | 10.14g | 30.74g | 1.92g | |
| | Hapukoore-tomatipastakaste 30/50 | 49g | 87Kcal | 7.51g | 5.38g | 1.58g | 3.08g | 0.45g | |
| | Mahl 150/200 | 200g | 98Kcal | 0.1g | 0g | 0.73g | 23.4g | 0.25g | |
| | Koili Porgand 30/50 | 50g | 16Kcal | 0.1g | 0g | 0.3g | 2.8g | 1.45g | |
| | Kokku: | | 449g | 398Kcal | 11.05g | 5.91g | 12.75g | 60.02g | 4.07g |
| Vitamiinipaus | Koili Piri 50/80 | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.24g | 8.16g | 3.12g | |
| Kokku: | | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.24g | 8.16g | 3.12g | |
| neljapäev 09.05.2024 | Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim) | 200g | 200Kcal | 6.01g | 4.12g | 7.69g | 26.78g | 4.21g | |
| | Marjad 20/30 | 30g | 17Kcal | 0.39g | 0.06g | 0.33g | 2.49g | 1.22g | |
| | Mandliassutud 10/15 | 15g | 93Kcal | 8.16g | 0g | 2.99g | 1.97g | 0g | |
| | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150 | 150g | 103Kcal | 6.15g | 4.05g | 4.95g | 6.9g | 0g | |
| Kokku: | | 395g | 413Kcal | 20.71g | 8.23g | 15.96g | 38.14g | 5.43g | |
| Lõunasöök | Taimne bolognese kaste 130/150 | 149g | 206Kcal | 5.78g | 0.91g | 17.67g | 17.19g | 7.23g | |
| | Makaroid 130/170 | 170g | 281Kcal | 5.25g | 0.81g | 7.76g | 49.5g | 2.34g | |
| | Kurgisalat 50/60 | 60g | 6Kcal | 0g | 0g | 0.42g | 0.84g | 0.42g | |
| | Leib 20/40 | 40g | 84Kcal | 0.48g | 0.08g | 2.8g | 15.04g | 4.28g | |
| | Kokku: | | 419g | 577Kcal | 11.51g | 1.8g | 28.65g | 82.57g | 14.27g |
| Õhtuode | Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu) | 120g | 136Kcal | 7.85g | 2.84g | 10.02g | 6.22g | 0g | |
| | Vaarikamahedik | 200g | 130Kcal | 0.67g | 0.13g | 1.22g | 28.76g | 2.11g | |
| | Võisevik tomatiga 45/45 | 50g | 109Kcal | 3.87g | 2.08g | 2.52g | 15.4g | 1.05g | |
| | Kokku: | | 370g | 375Kcal | 12.39g | 5.05g | 13.76g | 50.38g | 3.16g |
| Vitamiinipaus | Koili Lillkapsas 50/80 | 80g | 27Kcal | 0.16g | 0g | 1.28g | 4.11g | 1.91g | |
| Kokku: | | 80g | 27Kcal | 0.16g | 0g | 1.28g | 4.11g | 1.91g | |
| reede 10.05.2024 | 8-viljalihelbepuder 150/200 (mahepiim) | 200g | 193Kcal | 5.99g | 4.1g | 7.44g | 25.47g | 3.96g | |
| | Võil 10/15 | 15g | 109Kcal | 12g | 8.07g | 0.06g | 0.12g | 0g | |
| | Taimetee meega 150/200 | 200g | 12Kcal | 0g | 0g | 0.02g | 3.01g | 0g | |
| | Kokku: | | 415g | 314Kcal | 17.99g | 12.17g | 7.52g | 28.6g | 3.96g |
| | Lõunasöök | Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250 | 250g | 141Kcal | 4.23g | 0.68g | 13.04g | 11.46g | 2.55g |
| Maitseroheline rühma 5/8 | | 8g | 3Kcal | 0.05g | 0g | 0.24g | 0.32g | 0g | |
| Kodujuustuvaht 1 100/150 | | 150g | 358Kcal | 24.69g | 16.09g | 10.73g | 23.21g | 0g | |
| Toormos 20/30 | | 30g | 33Kcal | 0.33g | 0.05g | 0.28g | 6.78g | 1.03g | |
| Leib 20/40 | | 40g | 84Kcal | 0.48g | 0.08g | 2.8g | 15.04g | 4.28g | |
| Kokku: | | 478g | 619Kcal | 29.78g | 16.8g | 27.08g | 56.81g | 7.86g | |
| Õhtuode | Pitsaruliid 75/100 | 100g | 329Kcal | 11.15g | 3.89g | 13.76g | 43.23g | 0.16g | |
| | Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150 | 150g | 103Kcal | 6.15g | 4.05g | 4.95g | 6.9g | 0g | |
| | Vinamarjad 30/50 | 50g | 36Kcal | 0.2g | 0.03g | 0.3g | 7.85g | 0.8g | |
| Kokku: | | 300g | 468Kcal | 17.5g | 7.97g | 19.01g | 57.98g | 0.96g | |
| Vitamiinipaus | Koili Õun 50/80 | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.16g | 8.72g | 2.08g | |
| Kokku: | | 80g | 40Kcal | 0g | 0g | 0.16g | 8.72g | 2.08g | |