

MENÜÜ

13.05-19.05.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	MAASIKASMUUTI KAMAPALLID VÕISEPIK JUUSTUGA KURK	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) VÕI MARJAD TAIMETEE	PIIMA-RIISISUPP (MAHEPIIM) VÕILEIB SINGIGA	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM
VITAMIINIAMPS	APELSIN	ÕUN	PIRN	MELON	MANDARIIN
LÕUNASÖÖK	AEDVILJASUPP KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB	AHJUKANA RIIS VALGE KASTE (MAHE JAHU, MAHEPIIM) PORGANDI- APELSINISALAT LEIB	LÕHESUPP KINOAGA MANGO- KEEFIRITARRETIS (MAHE KEEFIR) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	HAKKLIHAKASTE KEEDETUD KARTUL KURGI-REDISESALAT BANAANI- MARJASMUUTI LEIB	MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA SAIA-SEPIKUVORM MAHEPIIMAGA HAPUKOOR LEIB
ÕHTUOODE	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE MAHL PORGAND	KÕRVITSAPÜREESUPP SEEMNED SEPIKUKRUTOONID VIINAMARJAD	MUFFINID MUSTIKATEGA (MAHE MUNA, MAHE JAHU) MAHEPIIM PAPRIKA	MUNAPUDER (MAHE MUNA-JAHU-PIIM) KAKAO (MAHEPIIM) KIRSSTOMAT	KURK/PORGAND/NUIKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÕUN

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



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (shh va kiudained)	Kiudained
13.05.2024	4-viljahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
	Moos 20/20	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g	0.28g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	370g	330Kcal	12.14g	8.15g	12.45g	40.55g	4.24g
Lõunasöök	Aedviljassupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g	4.28g
	Kamavaht 100/150	150g	303Kcal	20.3g	12.75g	10.94g	18.53g	1.16g
	Marjad 20/30	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
Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
Kokku:	479g	497Kcal	21.58g	12.91g	17.48g	52.79g	10.94g	
Õhtuode	Ahjukartul 180/200	200g	260Kcal	8.8g	1.2g	5.44g	38.57g	2.49g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 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
	Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
Kokku:	499g	461Kcal	16.51g	6.58g	8.05g	67.85g	4.64g	
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
14.05.2024	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
	Maasikasmuuti (maitsestamata icourtee) 150/200g	200g	122Kcal	3.85g	2.29g	4.89g	16.09g	1.95g
	Kamapallid 20/30	30g	104Kcal	0.78g	0.12g	3.96g	18.21g	4.02g
	Võiseplik juustuga 40/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g	0.8g
Kurk 10/15	15g	1Kcal	0g	0g	0.11g	0.21g	0.11g	
Kokku:	294g	386Kcal	12.97g	7.49g	15.13g	48.92g	6.88g	
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	130Kcal	3.33g	0.58g	25.11g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170/200per. Vette kastet võiga)	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	153Kcal	9.77g	6.59g	4.57g	11.71g	0g
	Porgandi-apelsinisaalat 50/60	60g	24Kcal	0.17g	0.03g	1.23g	3.39g	1.83g
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:	451g	611Kcal	14.17g	7.36g	38.71g	78.79g	6.75g	
Õhtuode	Kõrvitsapüreesupp 200/250	250g	178Kcal	8.5g	2.68g	7.35g	15.54g	4.92g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Sepikukutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Vinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
Kokku:	345g	396Kcal	19.89g	2.8g	12.12g	38.84g	6.53g	
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
15.05.2024	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	212Kcal	6.7g	4.58g	8.24g	27.55g	4.21g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g	
Kokku:	444g	371Kcal	19.09g	12.71g	8.63g	38.52g	5.43g	
Lõunasöök	Lõhesupp kinoaaga 200/250	250g	184Kcal	6.4g	1.25g	10.7g	19.38g	2.8g
	Mango-keefiritarretis 100/150 (mahe keefir)	150g	154Kcal	2.16g	1.42g	7.67g	25.9g	0g
	Toormoos 20/30	30g	36Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.64g	0.99g
	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:	478g	461Kcal	9.41g	2.8g	21.68g	68.28g	8.07g	
Õhtuode	Muffinid mustikatega 60/80 (mahe muna, mahe jahu)	102g	265Kcal	13.71g	4.57g	3.25g	30.92g	2.32g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	302g	382Kcal	19.96g	8.67g	8.75g	40.06g	3.27g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
16.05.2024	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Pirma-riisipüree 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võileib singiga 45/45	50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g
	Kokku:	300g	333Kcal	13.6g	8.63g	13.95g	36.9g	3.48g
Lõunasöök	Hakklihakaste 130/150	151g	233Kcal	14.85g	6.54g	16.47g	8.09g	0.34g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Kurgi-redisesalat 50/60	61g	16Kcal	0.96g	0.13g	0.5g	0.92g	0.58g
	Banaani-marjasmuuti 150/200	200g	141Kcal	4.28g	3.55g	4.71g	19.99g	1.58g
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:	622g	597Kcal	20.76g	10.3g	27.76g	70.25g	8.47g	
Õhtuode	Munapuder 100/120 (mahe muna-jahu-piim)	120g	158Kcal	10.21g	3.12g	9.56g	6.86g	0g
	Kakao (mahepiim)150/200	201g	173Kcal	6.81g	4.43g	5.51g	22.15g	0.72g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	371g	342Kcal	17.17g	7.55g	15.37g	30.76g	1.42g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
17.05.2024	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	187Kcal	4.52g	3.12g	7.68g	26.76g	4.21g
	Moos 20/20	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g	0.28g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
Kokku:	370g	324Kcal	10.67g	7.17g	12.69g	41.84g	4.49g	
Lõunasöök	Minestrone supp veiselhaha 200/250	249g	146Kcal	3.65g	0.79g	7.74g	19.41g	2.34g
	Hepukoer 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Saia-sepikuvorm 100/150	151g	319Kcal	10.48g	5.62g	8.97g	46.22g	1.81g
	Pirm 75/100(mahe PRIA)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	0g
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:	570g	685Kcal	25.18g	13.82g	23.82g	86.43g	8.43g	
Õhtuode	Kurk, porgand, nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.14g	0.02g	0.87g	2.87g	1.55g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Kooli õun 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
Kokku:	251g	349Kcal	18.72g	7.92g	6.82g	36.93g	9.27g	
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g	1g
Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g	1g	