

# MENÜÜ



08.07-14.07.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) HAPUKOOR TAIMETEE	PIIMA-MAKARONISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK TUUNIKALASALATIGA	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) TOORMOOS MAHEPIIM	PIIMA-MANNASUPP (MAHEPIIM, MAHE MANNA) RUKKILEIB HERNE- PORGANDIPASTEEDI JA TOMATIVIILUGA	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) VÕI TAIMETEE MEEGA
VITAMIINIAMPS	ÕUNAAMPS	MELONIAMPS	PORGANDIAMPS	PIIRNIAMPS	VIINAMARJAAMPS
LÖUNASÖÖK	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP ODRAJAHUVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD SEEMNED SEPIKUKRUTOONID MAHEPIIM LEIB	GULJAŠŠ SEALIHAGA KEEDETUD KARTUL PUNASEKAPSA SALAT ROHELISTE HERNESTEGA MUSTIKASMUUTI LEIB	KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHE JAHU, MAHE MUNA) MARJATARRETIS VAHUKOOREGA LEIB	TÄIDETUD PIKKPOISS TATAR VALGE KASTE PEEDISALAT LEIB MAITSEVESI	LÕHESUPP KAKAOKISELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE
ÕHTUOODE	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE KURK	PUUVILJASALAT MARJADE JA VANILJEKASTMES (MAHEPIIM) BATAAT PÄHKLID	MUNASALAT MAHL LEIB	JOGURTI- KAERAKÜPSISEMAIUS TOORMOOSIGA BANAAN	PORGANDIKEEK MAHEPIIM ÕUN

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained									
esmaspäev 08.07.2024	Tatrahelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	201Kcal	6.99g	4.33g	7.17g	27.29g	0g	neljapäev	Piima-mannasupp 200/220(mahepiim, mahe manna)	220g	186Kcal	8.72g	5.69g	7.2g	19.56g	0.38g
	Hapukoort 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g									
	Taimetee 150/200	201g	35Kcal	0g	0g	0g	8.64g	0g									
	Kokku:	430g	303Kcal	13.44g	8.95g	8.16g	37.11g	0g									
Lõunasöök	Köögiviljapüreesup p 1 200/250	253g	123Kcal	6.79g	4.04g	2.57g	11.63g	2.6g	11.07.2024	Rukkileib herne-porgandipasteedi ja tomativiiluga 50/90g	60g	88Kcal	2.18g	0.32g	2.64g	12.42g	4.01g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g									
	Odrajahuvaht marjadega 100/150	153g	195Kcal	1.23g	0.2g	4.45g	40.75g	1.67g									
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g									
	Idud kaunviljadest_(mahe)	9g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.28g	0.16g	0.11g									
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g									
Seemned 10/15g	16g	111Kcal	10.96g	0g	2.22g	0.95g	0g										
Sepikukruoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g										
	Kokku:	660g	698Kcal	26.53g	8.47g	19.89g	90.32g	9.47g		Kokku:	280g	274Kcal	10.9g	6.01g	9.84g	31.98g	4.39g
Õhtuode	Krõbekartul juustuga 180/200	202g	307Kcal	16.94g	6.44g	12.03g	25.83g	1.64g	Lõunasöök	Täidetud pikkpoiss 60/80	79g	164Kcal	10.96g	4.19g	13.61g	2.4g	0.53g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	52g	90Kcal	7.69g	5.5g	1.66g	3.28g	0.49g									
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g									
		304g	402Kcal	24.63g	11.94g	14.04g	29.81g	2.48g									
	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g									
		80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g									
	Kokku:	650g	630Kcal	25.64g	12.87g	28.15g	68.29g	7.03g		Tatar 130/170	170g	223Kcal	3.26g	1.29g	7.56g	40.89g	0g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g	Lõunasöök	Valge kaste riisijahuga 75/100	101g	135Kcal	10.71g	7.27g	2.73g	6.83g	0g
		80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g									
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g		Peedisalat 50/60	60g	23Kcal	0.2g	0.04g	1.38g	3g	2.05g
teisipäev 09.07.2024	Piima-makaronisupp 200/220 (mahepiim)	220g	198Kcal	6.81g	4.22g	8.32g	25.34g	0.86g	Õhtuode	Jogurti-kaeraküpsisemaius 150/200	198g	206Kcal	9.62g	5g	7.14g	22.57g	0.37g
	Võiseplik tuunikasalatiga 45/45	50g	128Kcal	5.09g	2.22g	5.37g	14.85g	0.82g									
	Kokku:	270g	326Kcal	11.9g	6.44g	13.69g	40.19g	1.68g		Toormoos 20/30	30g	35Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.33g	1.01g
Lõunasöök	Guljašš sealihaga 130/150	150g	312Kcal	22.81g	8.55g	17.38g	9.03g	0.44g	Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Keedetud kartul 130/170	170g	130Kcal	0.2g	0g	3.44g	27.6g	1.78g									
	Punasekapsa salat roheliste hernestega 1 50/60	63g	44Kcal	1.9g	0.35g	1.02g	4.71g	1.75g									
	Mustikasmuuti 150/200	201g	113Kcal	1.49g	0.27g	1.76g	20.77g	4.83g									
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g									
		624g	683Kcal	26.88g	9.25g	26.4g	77.15g	13.08g									
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g								
Õhtuode	Puuviijasalat (marjadega) 100/150	151g	85Kcal	0.42g	0.09g	0.73g	17.67g	3.99g	reede	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	171Kcal	4.92g	2.96g	6.47g	25.34g	0g
	Vaniļjekaste 100g (mahepiim) (pulber)	101g	61Kcal	2.79g	1.95g	3.41g	5.65g	0g									
	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.27g	19.43g	2.47g									
	Pähklid 10/15	16g	98Kcal	8.42g	1.17g	3.89g	1.13g	1.1g									
		348g	336Kcal	12.11g	3.39g	9.3g	43.88g	7.56g									
		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g									
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g		Või 10/15	15g	115Kcal	12.71g	8.54g	0.06g	0.13g	0g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g	12.07.2024	Taimetee meega 150/200	199g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.81g	0g
		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g									
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g		Kokku:	414g	297Kcal	17.63g	11.5g	6.55g	28.28g	0g
kolmapäev 10.07.2024	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200	200g	177Kcal	4.96g	2.97g	6.64g	26.55g	0g	Lõunasöök	Lõhesupp 200/250	250g	198Kcal	8.7g	1.71g	12g	17.01g	1.9g
	Toormoos 20/30	30g	35Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.33g	1.01g									
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g									
		380g	315Kcal	11.43g	7.07g	11.86g	40.78g	1.01g									
Lõunasöök	Kanaliha-klõmbisupp 200/250 (mahejahu, mahe muna)	248g	166Kcal	3.38g	1.42g	13.37g	20.03g	1.04g	Õhtuode	Porgandikeeks 1 75/100	100g	376Kcal	21.4g	13.02g	6.06g	39.67g	0.35g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g									
	Marjatarretis 150/200	198g	112Kcal	0.51g	0.06g	0.72g	25.47g	1.21g									
	Vahukoort 30/50	50g	175Kcal	16.07g	10.49g	1.03g	6.69g	0g									
		536g	537Kcal	20.44g	12.05g	17.92g	67.23g	6.53g									
		200g	305Kcal	20.58g	7.77g	11.25g	18.1g	1.41g									
Õhtuode	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	Lõunasöök	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Mahli 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g									
	Kokku:	440g	487Kcal	21.16g	7.85g	14.78g	56.54g	5.94g		Kooli õun 30/50	50g	24Kcal	0g	0g	0g	5.45g	1.3g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g	Vitamiinipaus	Viinamari 50/80	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g	1.28g
		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g									
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g		Kokku:	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g	1.28g