

MENÜÜ



15.07-21.07.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MARJAD ROSINAD TAIMETEE MEEGA	PIIMA-TÄHEKESESUPP VÕISEPIK SINGIGA	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	AHJUOMLETT (MAHEPIIM, MAHE MUNA, MAHE JAHU) VÕISEPIK TOMATIGA KAKAO	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS
VITAMIINIAMPS	PAPRIKA	PIRN	BANAAN	ÕUN	NUIKAPSAS
LÖUNASÖÖK	KARTULI- FRIKADELLISUPP MANNAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB	KANA MAGUSHAPUS KASTMES RIIS HIINAKAPSA-REDISE- KURGISALAT LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA KAMAVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE RÖSTITUD KIKERHERNED LEIB	MAKSAKASTE KEEDETUD KARTUL VÄRSKEKAPSA- PORGANDISALAT SEEMNED LEIB	HARTŠOO SEA- JA VEISELIHAGA JOGURTI-VIRSIKUKREEM MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	PANEERITUD KALAFILLE TOMATISALAT LEIB MAITSEVÕIGA MAHL	TATAR HAPUKOOR VAARIKASMUUTI PORGAND	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA JÄÄTEE KURK	KODUJUUST MARJAMAHEDIK LEIB VIINAMARJAD	PANNKOOGID KINOAGA (MAHE JAHU, MAHE MUNA, MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained									
									neljapäev	Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	143Kcal	8.66g	3.26g	10.09g	6.22g	0g
esmaspäev	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim) 150/200	200g	178Kcal	5.25g	3.44g	6.93g	25.85g	0g	18.07.2024	Võisevik tomatiga 45/45	49g	106Kcal	3.61g	1.92g	2.52g	15.36g	1.04g
15.07.2024	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g		Kakao 150/200	200g	155Kcal	4.27g	3.06g	5.26g	23.75g	0.42g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g									
	Taimetee meega 150/200	199g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.81g	0g									
	Kokku:	459g	291Kcal	5.94g	3.55g	8.18g	49.93g	3.05g									
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300	302g	298Kcal	21.08g	6.83g	9.48g	16.5g	2.21g	Lõunasöök	Maksakaste 130/150	150g	226Kcal	13.05g	4.64g	17.3g	9.65g	0.21g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g		Keedetud kartul 130/170	170g	130Kcal	0.2g	0g	3.44g	27.6g	1.78g
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g		Värskekapsa-porgandisalat 50/60	61g	24Kcal	0.21g	0.04g	1.42g	2.99g	2.05g
	Mannavaht 75/100	101g	121Kcal	0.11g	0.02g	1.1g	28.69g	0.29g		Seemned 10/15g	16g	111Kcal	10.96g	0g	2.22g	0.95g	0g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g		Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	602g	609Kcal	27.87g	10.98g	18.58g	67.47g	6.78g									
										Kokku:	437g	575Kcal	24.9g	4.76g	27.18g	56.23g	8.32g
Õhtuode	Paneeritud kalafilee (ilma täidiset) 120g	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g	Õhtuode	Kodujuust 100/150(PRIA)	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g	0g
	Tomatisalat 50/60	61g	13Kcal	0.19g	0g	0.39g	2.11g	0.84g		Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Leib maitsevõiga 50/50	51g	148Kcal	7.31g	4.64g	3g	15.36g	4.35g		Marjamahedik 150/200	201g	97Kcal	0.86g	0.2g	1.36g	19.52g	2.76g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g		Viinamari 50/80	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g	1.28g
	Kokku:	432g	549Kcal	21.52g	4.92g	18.4g	67.27g	6.64g									
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g									
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g		Kokku:	471g	393Kcal	8.26g	4.58g	24.59g	50.87g	8.32g
teisipäev	Piima-tähekesesupp 200/220	220g	203Kcal	5.79g	3.81g	8.58g	28.59g	0.98g	Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g
16.07.2024	Võisevik singiga 50/50	51g	132Kcal	5.33g	2.98g	5.79g	14.84g	0.82g		Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g
	Kokku:	271g	335Kcal	11.12g	6.79g	14.37g	43.43g	1.8g									
Lõunasöök	Kana magushapus kastmes 130/150	151g	229Kcal	9.37g	3.3g	25.66g	10.12g	0.84g	19.07.2024	3-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	83Kcal	4.96g	3.24g	4.08g	5.52g	0g
	Riis keedetud 130/170/200per.	169g	173Kcal	0.35g	0.06g	3.98g	38.18g	0.5g		Taimetee 150/200	201g	35Kcal	0g	0g	0g	8.68g	0g
	Hiinakapsa-redise-kurgisalat 50/60	60g	40Kcal	3.53g	0.52g	0.67g	1.09g	0.55g		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		Kokku:	431g	168Kcal	4.96g	3.24g	4.17g	26.47g	0.42g
	Kokku:	420g	526Kcal	13.73g	3.96g	33.11g	64.43g	6.17g									
Õhtuode	Tatar 120/150	149g	197Kcal	3.03g	1.24g	6.64g	35.86g	0g	Lõunasöök	Hartsoo sea- ja veiseliha (kartul) 200/250	251g	221Kcal	8.2g	2.99g	15.26g	20.6g	1.84g
	Hapukoor 30/50	50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g	0g		Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Vaarikasmuuti 150/200	201g	120Kcal	3.55g	2.02g	4.57g	16.42g	2.2g		Jogurti-virsikukreem 100/150	150g	206Kcal	13.38g	8.74g	3.44g	17.81g	0.54g
	Kooli porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g		Marjad (külmutatud) 20/20	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Kokku:	450g	444Kcal	17.43g	10.96g	13.16g	56.98g	3.65g		Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g		Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g		Kokku:	500g	592Kcal	28.82g	16.47g	22.96g	56.59g	7.48g
kolmapäev	8-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	190Kcal	6.35g	3.91g	6.65g	26.57g	0g	17.07.2024	Pannkoogid kinoaga 1 100/150 (mahe jahu, mahe muna, mahepiim)	150g	312Kcal	13.58g	3.95g	11.18g	36.21g	0.15g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g		Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g		Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150/200	200g	137Kcal	8.2g	5.4g	6.6g	9.2g	0g
	Kokku:	380g	343Kcal	12.5g	7.96g	11.69g	45.74g	0.42g		Kokku:	380g	499Kcal	21.78g	9.35g	17.87g	57.68g	0.57g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	248g	95Kcal	2.02g	0.27g	2.78g	14.62g	3.42g	Õhtuode								
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g									
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g									
	Kamavaht 100/150	150g	323Kcal	20.31g	12.79g	10.22g	24.36g	1.09g									
	Toormoos 20/30	30g	35Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.33g	1.01g									
	Röstitud kikerhemed	15g	39Kcal	2.17g	0.3g	1.43g	2.72g	1.47g									
	Kokku:	492g	579Kcal	25.35g	13.49g	17.75g	64.41g	11.27g									
Õhtuode	Kirjud makaronid juustuga 130/170	170g	284Kcal	6.43g	3.37g	12.9g	42.62g	2.01g									
	Jäättee 150/200	201g	13Kcal	0.03g	0g	0.08g	2.94g	0.17g									
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g									
	Kokku:	421g	302Kcal	6.46g	3.37g	13.33g	46.26g	2.53g									
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g	Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g		Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g