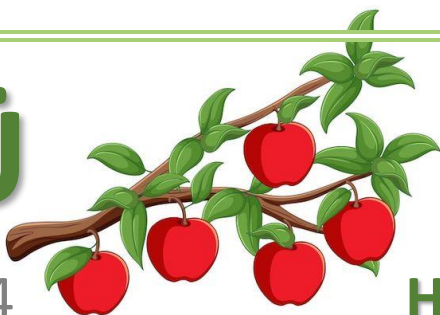


# MENÜÜ



22.07-28.07.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) VÕI MAHEPIIM	PIIMA-NUUDLISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK JUUSTUGA	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MUSTIKAD MAHEPIIM	MUNAPUDER SINGIGA (MAHE MUNA) KAKAO VÕISEPIK KURGIGA	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MARJAD TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	PIRN	ANANASS	NUIKAPSAS	PAPRIKA	MELON
LÖUNASÖÖK	KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHE JAHU, MAHE MUNA) KOHUPIIMA- KAMAMAIUS MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA MAR. KURGISALAT/MAHEIDUD HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA MAASIKA AVOKAADOSMUUTI LEIB	SELJANKA SEALIHAGA PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB	KALAKASTE AHJUKARTUL PEEDI-ÕUNASALAT MANGOSMUUTI (MAHE MANGOPÜREE) LEIB	VEISEHAKKLIHASUPP RIISIGA KARAMELLI PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIPÜREE BATAADIGA JOGURTIKASTE MAITSEROHELISEGA MAITSEVESI TOMAT	KURK/PORGAND/NUIKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE PÄHKLID ÕUN MAHEPIIM	KARTULISALAT MAHL LEIB VIINAMARJAD	PORGANDI- KANAHAKKLIHAKOTLET TATARI KASTE BANAAN	KANEELIRULLID (MAHE JAHU, MAHE MUNA) MAHEPIIM

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 22.07.2024	4-viljahelbepuder (Mahepiim, mahehelves)150/200	200g	184Kcal	5.29g	3.45g	7.1g	27.07g	0g	
	Või 10/15	15g	115Kcal	12.71g	8.54g	0.06g	0.13g	0g	
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g	
	Kokku:	365g	402Kcal	24.15g	16.04g	12.11g	34.1g	0g	
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp 200/250 (mahe jahu, mahe muna)	248g	166Kcal	3.38g	1.42g	13.37g	20.03g	1.04g	
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g	
	Kohupiima-kama maius 100/150	150g	273Kcal	12.97g	7.9g	11.78g	26.66g	1.09g	
	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:	477g	576Kcal	16.88g	9.4g	28.29g	74.34g	6.83g	
Õhtuode	Kartulipüree bataadiga 130/170	171g	169Kcal	4.18g	2.74g	4.31g	27.58g	1.95g	
	Jogurtikaste maitserohelisega 30/50	49g	28Kcal	1.3g	0.84g	1.66g	2.4g	0.01g	
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.14g	0.07g	
	Kooli tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g	
		Kokku:	470g	209Kcal	5.65g	3.58g	6.29g	31.87g	2.73g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
		Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 23.07.2024	Piima-nuudlisupp 200/220 (mahepiim)	220g	187Kcal	5.83g	3.9g	8.12g	25.21g	0.81g	
	Võisepik juustuga 50/50	51g	166Kcal	8.84g	5.41g	6.35g	14.84g	0.82g	
		Kokku:	271g	353Kcal	14.67g	9.31g	14.47g	40.05g	1.63g
Lõunasöök	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g	222g	217Kcal	6.26g	0.86g	6.49g	31.18g	4.98g	
	Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g	
	Maasika-avokaadosmuuti 150/200	200g	142Kcal	6.43g	2.51g	4.69g	15.24g	2.1g	
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	108Kcal	10.38g	7.43g	1.64g	1.9g	0g	
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Idud kaunviljadest (mahe)	9g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.28g	0.16g	0.11g	
	Kokku:	581g	565Kcal	23.82g	10.89g	16.44g	65.08g	12.37g	
Õhtuode	Kurk, porgand, nuikapsas (PRIA) 50/80	82g	18Kcal	0.12g	0g	0.49g	3.12g	1.48g	
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.02g	7.39g	1.6g	5.83g	0g	
	Küüslauguleivad 40/60	60g	159Kcal	4.25g	0.63g	4.23g	22.62g	6.45g	
	Pähklid 10/15	16g	98Kcal	8.42g	1.17g	3.89g	1.13g	1.1g	
	Kooli õun 30/50	50g	24Kcal	0g	0g	0g	5.45g	1.3g	
Vitamiinipaus	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g	
		Kokku:	419g	567Kcal	33.96g	13.24g	15.16g	45.05g	10.33g
	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g	
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g	
kolmapäev 24.07.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	184Kcal	5.29g	3.45g	7.1g	27.07g	0g	
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g	
	Mustikad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	
	Kokku:	380g	304Kcal	11.83g	7.56g	12.38g	36.46g	1.22g	
Lõunasöök	Seljanka sealihaga 200/250 (uus)	251g	214Kcal	11.83g	4.41g	11.47g	14.51g	1.86g	
	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	202g	181Kcal	6.67g	4.38g	5.34g	24.95g	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	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g	
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g	
	Kokku:	562g	599Kcal	25.48g	13.49g	20.94g	68.25g	6.56g	
Õhtuode	Kartulisalat 150/200	200g	256Kcal	15.27g	6.01g	7.46g	21.46g	1.28g	
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g	
	Pool leiba 20/20	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g	2.14g	
	Vinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g	
	Kokku:	470g	432Kcal	15.81g	6.08g	9.89g	60.23g	4.47g	
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g	
		Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g

neljapäev 25.07.2024	Munapuder singiga (mahe muna) 100/120	121g	162Kcal	9.82g	2.96g	11.78g	6.51g	0g
	Kakao 150/200	200g	155Kcal	4.27g	3.06g	5.26g	23.75g	0.42g
	Võisepik kurgiga 45/45	49g	104Kcal	3.57g	1.92g	2.53g	15.04g	0.93g
	Kokku:	370g	421Kcal	17.66g	7.94g	19.57g	45.3g	1.35g
Lõunasöök	Kalakaste 130/150	151g	164Kcal	8.82g	4.89g	12.91g	8.17g	0.21g
	Ahjukartul 130/170	170g	222Kcal	7.37g	1.01g	4.67g	33.13g	2.14g
	Peedi-õunasalat 50/60	60g	25Kcal	0.14g	0.03g	0.94g	4.06g	1.88g
	Mangosmuuti 150/200(mahe mangopüree)	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	621g	616Kcal	20.07g	8.18g	26.44g	78.16g	8.51g
Õhtuode	Porgandi-kanahakklihakotlet 60/80	79g	219Kcal	16.15g	5.29g	15.71g	2.46g	0.55g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	Tatari kaste 30/50	49g	23Kcal	0.98g	0.61g	1.31g	2.01g	0.21g
		Kokku:	208g	296Kcal	17.29g	5.98g	17.66g	16.71g
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
reede 26.07.2024	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	177Kcal	4.96g	2.97g	6.64g	26.55g	0g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Taimetee 150/200	201g	35Kcal	0g	0g	0g	8.68g	0g
	Kokku:	431g	229Kcal	5.35g	3.03g	6.97g	37.72g	1.22g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp riisiga 200/250	249g	262Kcal	10.74g	4.47g	11.98g	28.61g	1.42g
	Karamelli panna cotta 100/150(mahepiim)	150g	218Kcal	16.67g	10.9g	5.05g	11.89g	0g
	Toormoos 20/30	30g	35Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.33g	1.01g
	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
	Kokku:	478g	602Kcal	28.26g	15.5g	20.35g	63.21g	6.71g
Õhtuode	Kaneelirullid 75/100 (mahe jahu, mahe muna)	101g	404Kcal	10.94g	6.1g	8.06g	68.23g	0g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
		Kokku:	251g	507Kcal	17.09g	10.15g	13.01g	75.13g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
		Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g