

# MENÜÜ

29.07-04.08.2024



HEAD ISU! :)



**TAIMNE**  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) TOORMOOS MAHEPIIM	PIIMA-TEOKARBISUPP VÕISEPIK JUUSTUGA	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) VÕI MAHEPIIM PÄHKLID	KAMAPALLID BANAANI-MARJASMUUTI (MAHEKEEFIR)	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS TAIMETEE MEEGA
VITAMIINIAMPS	BANAAN	BATAAT	PIRN	LILLKAPSAS	ÕUN
LÖUNASÖÖK	KARTULI- FRIKADELLISUPP KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	KARTULIPÜREE AHJUKALA HIINAKAPSA- PAPRIKASALAT VALGE KASTE VÕIGA LEIB MAHE IDUD	BORŠ KAPSA, KARTULI JA SEALIHAGA MAISIMANNAKREEM (MAHE MAISIMANNA) MAHLAKISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB	TAIMNE BOLOGNESE KASTE MAKARONID KURGISALAT LEIB	KANA KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA KAKAOVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA MAITSEVESI KURK	PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA	RIISINUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA KOOREKASTE MAHE IDUD MAHL MELON LEIB	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 imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.07.2024	Riisihelbepuder (mahepiim)150/200	201g	207Kcal	6.23g	3.98g	7.02g	30.66g	0g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>381g</b>	<b>345Kcal</b>	<b>12.7g</b>	<b>8.08g</b>	<b>12.24g</b>	<b>44.89g</b>	<b>1.01g</b>
Lõunasöök	Kartulifrikadellisupp 250/300	302g	298Kcal	21.08g	6.83g	9.48g	16.5g	2.21g
	Moos 20/20	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g	0.28g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g	
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	<b>Kokku:</b>	<b>521g</b>	<b>606Kcal</b>	<b>27.61g</b>	<b>10.21g</b>	<b>26.24g</b>	<b>59.56g</b>	<b>6.77g</b>
Õhtuode	Tatar 120/150	149g	197Kcal	3.03g	1.24g	6.64g	35.86g	0g
	Hapukoos maitserohelisega 30/50	50g	108Kcal	10.38g	7.43g	1.64g	1.9g	0g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.14g	0.07g
Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
	<b>Kokku:</b>	<b>449g</b>	<b>311Kcal</b>	<b>13.43g</b>	<b>8.67g</b>	<b>8.65g</b>	<b>38.6g</b>	<b>0.42g</b>
Vitaminipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.24g</b>	<b>0.56g</b>
teisipäev 30.07.2024	Piima-teokarbisupp 200/220	220g	193Kcal	6.33g	4.31g	8.52g	25.16g	0.75g
Võisepik juustuga 50/50	51g	166Kcal	8.84g	5.41g	6.35g	14.84g	0.82g	
	<b>Kokku:</b>	<b>271g</b>	<b>359Kcal</b>	<b>15.17g</b>	<b>9.72g</b>	<b>14.87g</b>	<b>40g</b>	<b>1.57g</b>
Lõunasöök	Kartulipüree 200/220	220g	199Kcal	4.31g	2.82g	5.63g	33.5g	1.98g
	Ahjukala 60/80	80g	112Kcal	4.31g	0.92g	18.23g	0g	0g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	61g	44Kcal	3.58g	0.53g	0.78g	1.82g	0.9g
Valge kaste võiga 75/100	102g	157Kcal	10.06g	6.77g	4.66g	11.94g	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	
	<b>Kokku:</b>	<b>512g</b>	<b>598Kcal</b>	<b>22.77g</b>	<b>11.13g</b>	<b>32.38g</b>	<b>62.46g</b>	<b>7.27g</b>
Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 150/200	200g	111Kcal	0.7g	0.14g	1.05g	22.32g	5.71g
	Vahukoos 30/50	50g	175Kcal	16.07g	10.49g	1.03g	6.69g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>250g</b>	<b>286Kcal</b>	<b>16.77g</b>	<b>10.63g</b>	<b>2.08g</b>	<b>29.01g</b>	<b>5.71g</b>
Vitaminipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.27g	19.43g	2.47g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>92Kcal</b>	<b>0.48g</b>	<b>0.18g</b>	<b>1.27g</b>	<b>19.43g</b>	<b>2.47g</b>
kolmapäev 31.07.2024	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahehelves)	200g	83Kcal	4.96g	3.24g	4.08g	5.52g	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	
Pähklid 10/15	16g	98Kcal	8.42g	1.17g	3.89g	1.13g	1.1g	
	<b>Kokku:</b>	<b>381g</b>	<b>399Kcal</b>	<b>32.24g</b>	<b>17g</b>	<b>12.98g</b>	<b>13.68g</b>	<b>1.1g</b>
Lõunasöök	Borš kapsa ja kartuliga, sealhaga 200/250	251g	118Kcal	4.61g	1.26g	5.02g	12.51g	2.98g
	Hapukoos 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Maisimannakreem 100 (mahe maisimanna)	100g	181Kcal	9.96g	6.19g	3.43g	19.1g	0.61g
Mahlakissell 75/100	101g	47Kcal	0.01g	0.01g	0.01g	11.81g	0g	
Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g	
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	<b>Kokku:</b>	<b>531g</b>	<b>500Kcal</b>	<b>21.56g</b>	<b>12.16g</b>	<b>12.5g</b>	<b>59.94g</b>	<b>7.87g</b>
Õhtuode	Risinuudlid kana ja köögiviljadega 130/160	168g	53Kcal	2.38g	0.42g	6.25g	1.23g	0.84g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	52g	90Kcal	7.69g	5.5g	1.66g	3.28g	0.49g
	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	
Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g	
Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g	
	<b>Kokku:</b>	<b>549g</b>	<b>341Kcal</b>	<b>10.76g</b>	<b>6.01g</b>	<b>12.04g</b>	<b>45.83g</b>	<b>6.29g</b>
Vitaminipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>	<b>3.12g</b>

01.08.2024	neljapäev	Kamapallid 30/50	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g	6.7g
		Banaani-marjasmuuti 150/200 (mahe keefir)	200g	141Kcal	4.3g	3.57g	4.74g	20.05g	1.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>250g</b>	<b>314Kcal</b>	<b>5.6g</b>	<b>3.77g</b>	<b>11.34g</b>	<b>50.4g</b>	<b>8.26g</b>	
Lõunasöök		Taimne bolognese kaste 130/150	153g	211Kcal	6.32g	0.98g	18.05g	16.94g	7.34g
		Makaronid 130/170	169g	301Kcal	10.8g	6.68g	7.36g	42.5g	2.01g
		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		
	<b>Kokku:</b>	<b>422g</b>	<b>602Kcal</b>	<b>17.6g</b>	<b>7.74g</b>	<b>28.63g</b>	<b>75.32g</b>	<b>14.05g</b>	
Õhtuode		Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	143Kcal	8.66g	3.26g	10.09g	6.22g	0g
		Võisepik tomatiga 45/45	49g	106Kcal	3.61g	1.92g	2.52g	15.36g	1.04g
		Vaarikamahedik	201g	112Kcal	0.73g	0.14g	1.38g	24g	2.15g
	<b>Kokku:</b>	<b>370g</b>	<b>361Kcal</b>	<b>13g</b>	<b>5.32g</b>	<b>13.99g</b>	<b>45.58g</b>	<b>3.19g</b>	
Vitaminipaus		Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.27g	4.11g	1.91g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>27Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>1.27g</b>	<b>4.11g</b>	<b>1.91g</b>	
02.08.2024	reede	8-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	190Kcal	6.35g	3.91g	6.65g	26.57g	0g
		Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
		Taimetee meega 150/200	199g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.81g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>429g</b>	<b>251Kcal</b>	<b>6.35g</b>	<b>3.91g</b>	<b>6.76g</b>	<b>41.65g</b>	<b>0.42g</b>	
Lõunasöök		Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250	250g	127Kcal	3.14g	0.62g	12.81g	10.72g	2.41g
		Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
		Kakaovaht 100/150	152g	424Kcal	35.71g	23.05g	7.1g	18.16g	0.85g
Toormoos 20/30	30g	35Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.33g	1.01g		
Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g	0g		
	<b>Kokku:</b>	<b>481g</b>	<b>673Kcal</b>	<b>39.7g</b>	<b>23.8g</b>	<b>23.23g</b>	<b>51.59g</b>	<b>8.55g</b>	
Õhtuode		Pitsarullid 75/100 1	101g	336Kcal	11.68g	3.94g	13.72g	43.85g	0.18g
		Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150/200	200g	137Kcal	8.2g	5.4g	6.6g	9.2g	0g
		Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	<b>Kokku:</b>	<b>351g</b>	<b>509Kcal</b>	<b>20.08g</b>	<b>9.37g</b>	<b>20.62g</b>	<b>60.9g</b>	<b>0.98g</b>	
Vitaminipaus		Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>39Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>8.72g</b>	<b>2.08g</b>	