

MENÜÜ

12.08-18.08.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRA-4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE 4-VILJAHELVES) MOOS MAHEPIIM	PIIMA-MANNASUPP (MAHE MANNA) VÕISEPIK SALATI JA TOMATIGA	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MARJAD TAIMETEE MEEGA SEEMNED	PIIMA-TÄHEKESESUPP SEPIK MUNAVÕI JA ROHELISE SIBULAGA (MAHE MUNA)	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM
VITAMIINIAMPS	BANAAN	PIRN	ÕUN	VIINAMARJAD	BATAAT
LÕUNASÖÖK	LÄÄTSE-SUVIKÕRVITSA-PORGANDI SUPP AEDUBADEGA KODUJUUSTUVAHT VAARIKATEGA MAITSEROHELINE LEIB	SEALIHAKASTE MULGIPUDER (MAHE TANG) MAR. KURGISALAT LEIB	SELJANKA KARAMELLIKISSELL MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB	KALAKASTE RIIS KEEDETUD JÄÄSALAT REDISE JA KURGIGA MUSTSÖSTRA- MAASIKASMUUTI LEIB	KANALIHA-KLIMBISUPP MANGO- KEEFIRITARRETIS TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIOMLETT HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA MAHL KURK	MARJAKRÕBEDIK (MAHE JAHU, MAHE HELVES) VANILJEKASTMEGA (MAHEPIIM) PORGAND	PANNKOOGID KINOAGA (MAHE JAHU, MAHE MUNA, MAHEPIIM) MAASIKA-BANAANIKASTE MAHEPIIM	PEEDI-HAKKLIHAKOTLET (MAHE MUNA) KAKAO KODUJUUST KIRSSTOMAT	PUUVILJASALAT MARJADE JA KOHUPIIMAKREEMIGA PÄHKLIID

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.08.2024	Odra-neljaviijahelbepuder 150/200(mahepiim, mahe neljavijahelbe	201g	169Kcal	2.9g	1.7g	5.84g	27.92g	3.93g
	Moos 20/30 Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
		150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	381g	322Kcal	9.05g	5.75g	10.88g	47.09g	4.35g
Lõunasöök	Läätse-suvikõrvitsa-porgandi supp aedubadega 250/300	249g	115Kcal	2.77g	0.38g	5.38g	15.46g	3.36g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kodujuustuvaht 100/150	149g	352Kcal	27.97g	18.23g	10.8g	14.17g	0g
	Vaarikad (kül)m20/30 Maitseroheline rühma 5/8	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g	
	Kokku:	476g	571Kcal	31.66g	18.75g	19.54g	47.47g	8.86g
Õhtuode	Kartuliomlett	170g	192Kcal	9.51g	3.83g	11.83g	13.53g	2.28g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	109Kcal	10.51g	7.52g	1.64g	1.9g	0g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	500g	407Kcal	20.12g	11.35g	14.76g	39.95g	3.09g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
teisipäev 13.08.2024	Piima-mannasupp 1 200/220 (mahe manna) Väisepek salat ja tomatiga 50/60	250g	188Kcal	7.18g	5.05g	8.12g	22.4g	0.41g
	60g	116Kcal	4.55g	2.53g	2.6g	15.62g	1.16g	
	Kokku:	310g	304Kcal	11.73g	7.58g	10.72g	38.02g	1.57g
Lõunasöök	Sealihakaste 130/150	150g	241Kcal	17.05g	8.07g	14.58g	7.14g	0.24g
	Mulgipuder 130/170 (mahe tangud)	170g	204Kcal	4.62g	2.86g	5.08g	34.42g	2.03g
	Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	420g	541Kcal	22.39g	11.01g	23g	58.16g	7.45g
Õhtuode	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja helbed 100/150 (mahe) Vaniljekaste (mahepiim)(pulbrist) 100/150g	151g	374Kcal	12.03g	6.64g	5.02g	58.38g	5.98g
		150g	110Kcal	6.4g	4.04g	5.19g	7.89g	0g
	Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
		Kokku:	351g	500Kcal	18.53g	10.68g	10.51g	69.07g
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
kolmapäev 14.08.2024	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	201g	205Kcal	6.36g	4.36g	7.76g	27.04g	4.26g
Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	
Taimete meega 150/200	201g	15Kcal	0g	0g	0.02g	3.69g	0g	
Seemned 5/8	8g	57Kcal	5.6g	0g	1.14g	0.49g	0g	
	Kokku:	440g	294Kcal	12.35g	4.42g	9.25g	33.71g	5.48g
Lõunasöök	Sejanka 200/250 (uus)	249g	162Kcal	7.66g	3.4g	10.03g	12.26g	2.03g
	Karamellkissell 150/200	200g	211Kcal	4.61g	3.36g	5.89g	36.39g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	557g	577Kcal	19.25g	11.46g	20.03g	77.41g	6.73g
Õhtuode	Pannkoogid kinoga 1 100/150 (mahe jahu, mahe muna, mahepiim)	152g	342Kcal	16.11g	4.85g	11.41g	37.46g	0.94g
	Maasika-banaanikaste 20/30	30g	19Kcal	0.3g	0.05g	0.31g	3.2g	0.96g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
		Kokku:	332g	464Kcal	22.56g	8.95g	16.67g	47.56g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
neljapäev 15.08.2024	Piima-tähekesesupp 200/220	250g	222Kcal	7.57g	5.12g	7.57g	5.12g	9.41g
	Sepik munavõi ja roheline sibulaga 45/45 (mahe muna)	50g	123Kcal	4.94g	2.32g	4.12g	15g	0.83g
	Kokku:	300g	345Kcal	12.51g	7.44g	13.53g	43.62g	1.68g
Lõunasöök	Kalakaste 130/150	150g	134Kcal	5.91g	2.7g	12.78g	7.33g	0.21g
	Riis keedetud 130/170	170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.98g	48.49g	0.64g
	Jääsalat redise ja kurgiga 50/60	60g	28Kcal	2.33g	0.33g	0.51g	0.99g	0.62g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mustsõstra-maasikamuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	200g	118Kcal	3.5g	2.04g	4.49g	16.22g	2.07g
	Kokku:	620g	583Kcal	12.64g	5.23g	25.56g	88.07g	7.82g
Õhtuode	Peedi-hakkliihakotlet 60/80(mahe muna)	80g	161Kcal	10.27g	3.52g	12.01g	4.51g	1.4g
	Kakao tavaline	199g	170Kcal	6.63g	4.33g	5.36g	21.98g	0.55g
	Kodujuust 50g (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	379g	393Kcal	19.25g	9.27g	24.32g	29.49g	2.65g
Vitamiinipaus	Viinamari 50/80	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.62g	1.29g
	Kokku:	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.62g	1.29g
reede 16.08.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	201g	180Kcal	4.51g	3.1g	7.44g	25.43g	3.95g
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	
	Kokku:	381g	333Kcal	10.66g	7.15g	12.48g	44.6g	4.37g
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp 200/250	249g	210Kcal	3.77g	1.57g	12.84g	30.21g	2.17g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mango-keefiritarretis 150/200	201g	205Kcal	2.86g	1.89g	9.76g	35.11g	0g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.77g	0.99g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
		Kokku:	528g	539Kcal	7.48g	3.59g	25.9g	88.44g
Õhtuode	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	83Kcal	0.54g	0.11g	0.79g	16.71g	4.28g
	Pähklid 20/30	30g	186Kcal	16.32g	0g	5.97g	3.93g	0g
		Kokku:	330g	456Kcal	22.86g	3.41g	20.41g	40.14g
Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.46g	2.47g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.46g	2.47g