

MENÜÜ

19.08-25.08.2024



HEAD ISU! :)

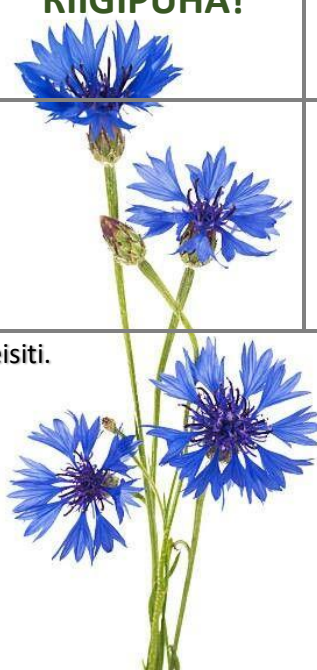


TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	HIRSI-RIISIHELBEPUDER MOOS MAHEPIIM		10-VILJAHELBEPUDER MARJAD MAHEPIIM	PIIMA- MAISIMANNASUPP (MAHEPIIM, MAHE MAISIMANNA) KURK VÕISEPIK TUUNIKALASALATIGA	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) TAIMETEE MOOS
VITAMIINIAMPS	PLOOM		ARBUUS	ÕUN	VIRSIK
LÖUNASÖÖK	KÖÖGIVILJASUPP KALAGA MANNAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB	ILUSAT RIIGIPÜHA! 	RASSOLNIK SEA- JA VEISELIHAGA (MAHE TANG) KOHUPIIMA- RIIVLEIVAHÖRGUTIS MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	TÄIDETUD PIKKPOISS KARTULIPÜREE VALGE KASTE (MAHE JAHU) PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA ANANASSIUNELM MARJADEGA LEIB
ÕHTUOODE	TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA LEIB KURK		MAHL AHJUOMLETT (MAHEPIIM, MAHE MUNA, MAHE JAHU) LEIB MAITSEVÕIGA TOMAT	KOHUPIIMAVORM MARJAKISSELLIGA PIRN	KANEELIRULLID (MAHE JAHU, MAHE MUNA) MAHEPIIM PAPRIKA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained										
esmaspäev 19.08.2024	Hirsi-riisihelbepuder 150/200	201g	204Kcal	5.69g	3.7g	7.2g	30.88g	0g	neljapäev 22.08.2024	Piima-maisimannasupp 200/220 (mahepiim, mahe maisimanna) Kurk 10/15 Võiseplik tuunikalasalatiga 45/45	221g	171Kcal	6.93g	4.61g	7.18g	19.79g	0.57g	
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g			15g	1Kcal	0g	0g	0.11g	0.21g	0.11g	
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g			49g	127Kcal	5.03g	2.2g	5.23g	14.76g	0.82g	
	Kokku:	381g	357Kcal	11.84g	7.75g	12.24g	50.05g	0.42g	Kokku:	285g	299Kcal	11.96g	6.81g	12.52g	34.76g	1.5g		
Lõunasöök	Kõõgiviljasupp kalaga 1 200/250	250g	151Kcal	3.1g	1.04g	11.15g	18.12g	2.82g	Lõunasöök	Täidetud pikkpoiss 60/80 Kartulipüree 130/170 Valge kaste (mahe jahu)75/100 Peedi-küüslaugu salat 50/60 Leib 20/40	79g	161Kcal	10.88g	4.17g	13.5g	2.04g	0.58g	
	Mannavaht 75/100	101g	120Kcal	0.11g	0.02g	1.08g	28.63g	0.29g			170g	153Kcal	3.98g	2.62g	4.18g	24.49g	1.44g	
	Piim 75/100(mahe)	101g	69Kcal	4.12g	2.72g	3.32g	4.63g	0g			101g	131Kcal	10.11g	6.87g	2.73g	7.17g	0g	
	Kokku:	500g	427Kcal	7.86g	3.86g	18.58g	66.73g	7.39g	Kokku:	449g	557Kcal	25.91g	13.96g	24.79g	52.12g	8.57g		
Õhtuode	Tatar 130/170	169g	220Kcal	2.78g	0.97g	7.56g	41.12g	0g	Õhtuode	Kohupiimavorm 100/150 Marjakissell 150/200 Kooli pirn 30/50	149g	296Kcal	11.29g	6.39g	14.64g	33.89g	0.29g	
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	109Kcal	10.51g	7.52g	1.64g	1.9g	0g			200g	106Kcal	0.33g	0.06g	0.29g	25.04g	0.98g	
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g			50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
	Kokku:	309g	418Kcal	13.77g	8.57g	12.35g	58.76g	4.63g	Kokku:	399g	427Kcal	11.62g	6.45g	15.08g	64.03g	3.22g		
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	1.36g	Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g	
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	1.36g	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g		
kolmapäev	10-viljahelbepuder	201g	212Kcal	5.89g	3.8g	7.78g	31.98g	0g	reede	8-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim)	201g	199Kcal	7.46g	4.2g	7.31g	23.94g	3.46g	
21.08.2024	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	23.08.2024	Taimetee 150/200 Moos 20/30	200g	32Kcal	0g	0g	0g	7.98g	0g	
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g			200g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
	Kokku:	381g	332Kcal	12.43g	7.91g	13.06g	41.37g	1.22g			Kokku:	431g	281Kcal	7.46g	4.2g	7.4g	44.19g	3.88g
Lõunasöök	Rassolnik sea-ja veiselihaga 1 200/250 (mahe tangud)	251g	222Kcal	11.45g	5.59g	13.3g	15.56g	1.83g	Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250 Ananassiunelm 150/200 Marjad (külmutatud) 20/30 Leib 20/40	250g	100Kcal	2.58g	0.35g	2.85g	14.71g	3.48g	
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150	151g	327Kcal	19.99g	12.56g	9.9g	26.25g	1.17g			200g	289Kcal	20.28g	13.07g	4.2g	22.15g	0.66g	
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g			30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	
	Kokku:	480g	686Kcal	31.97g	18.23g	26.32g	69.43g	7.7g	Kokku:	520g	490Kcal	23.73g	13.56g	10.18g	54.39g	9.64g		
Õhtuode	Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	119g	140Kcal	8.59g	3.23g	9.97g	5.76g	0g	Õhtuode	Kaneelirullid 75/100 (mahe jahu, mahe muna) Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 150 Kooli paprika 30/50	100g	398Kcal	10.83g	6.01g	8.09g	67.09g	0g	
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g			150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g	
	Kooli tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g			50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g	0.95g	
	Kokku:	420g	400Kcal	16.54g	8.15g	13.95g	46.19g	5.28g	Kokku:	300g	515Kcal	17.08g	10.11g	13.59g	76.25g	0.95g		
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0g	0.24g	3.23g	0.08g	Vitamiinipaus	Virsik 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.96g	6.25g	0.96g	
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0g	0.24g	3.23g	0.08g			Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.96g	6.25g	0.96g