

# MENÜÜ



21.10-27.10.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) VÕI KAKAO (MAHEPIIM)	RIISIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	8-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) VÕI MAHEPIIM	PIIMA-KLIMBISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK TUUNIKALAGA	4-VILJAHELBEPUDEER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	TOMAT	ÕUN	NUIKAPSAS	ANANASS	PORGAND
LÖUNASÖÖK	KÜLASUPP LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB	SEALIHAKASTE TATAR KAPSA-, KURGI- JA VIINAMARJASALAT VAARIKA- MUSTSÕSTRA- BANAANISMUUTI LEIB	OA-KARTULISUPP VEISELIHAGA JOGURTI-MANGOKREEM (MAHE MANGOPÜREE) MUSTIKATEGA LEIB	AHJUKANA KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE TOMATISALAT MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA LEIB	JUUSTUNE LÖHESUPP NUUDLITEGA KEEFIRITARRETIS KÜPSISE JA MOOSIGA (MAHEKEEFIR) LEIB
ÕHTUOODE	KÕRVITSA- PANNKOOGID (MAHE MUNA, MAHE JAHU) MOOS MAHEPIIM KURK	PORGANDIPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID SEEMNED LEIB	MAKARONISALAT (MAHE MUNA) MAITSEVESI LEIB PIRN	BANAANI- KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA VIINAMARI	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
21.10.2024	Odrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g	3.22g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
Kokku:		415g	465Kcal	25.36g	16.94g	12.75g	44.52g	3.89g
Lõunasöök	Külasupp (lihata) 200/250	250g	89Kcal	0.55g	0.07g	2.9g	16.99g	2.39g
	Kamavaht 100/150	150g	303Kcal	20.3g	12.75g	10.94g	18.53g	1.16g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:		478g	496Kcal	21.77g	12.96g	17.21g	53.37g	9.05g
Õhtuode	Kõrvitsapannkoogid 1 100/150 (mahe muna, jahu)	149g	212Kcal	5.8g	1.25g	6.18g	32.54g	2.61g
	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
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
Kokku:		379g	370Kcal	11.95g	5.3g	11.57g	52.41g	3.38g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
teisipäev 22.10.2024	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	200Kcal	4.99g	3.67g	8.3g	28.47g	4.21g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
Kokku:		379g	353Kcal	11.14g	7.72g	13.34g	47.64g	4.63g
Lõunasöök	Sealihakaste 130/150	151g	241Kcal	16.76g	7.85g	14.72g	7.72g	0.26g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Kapsa-, kurgi- ja viinamarjasalat 50/60	60g	34Kcal	1.98g	0.29g	0.88g	2.67g	1.18g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti 150/200g	201g	70Kcal	0.77g	0.16g	1.03g	13.39g	2.47g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:		622g	655Kcal	23.37g	9.74g	27.06g	80.04g	8.19g
Õhtuode	Porgandipüreesupp 200/250g	250g	125Kcal	3.67g	2.24g	3.17g	17.54g	4.51g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Melon 30/50	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g	0.2g
Kokku:		345g	315Kcal	14.91g	2.33g	7.84g	34.68g	5.52g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:		80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
kolmapäev 23.10.2024	8-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
Kokku:		365g	405Kcal	24.14g	16.22g	12.45g	32.49g	3.96g
Lõunasöök	Oa-kartulisupp veiselihaga 200/250	251g	146Kcal	4.09g	0.91g	9.42g	16.44g	2.78g
	Jogurti-mangokreem 100/150(mahe mangopüree)	150g	209Kcal	13.58g	8.89g	3.79g	17.89g	0g
	Mustikad 20/20	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:		461g	450Kcal	18.41g	9.92g	16.23g	51.03g	7.88g
Õhtuode	Makaronisalat 120/150 (mahe muna)	149g	246Kcal	12.29g	5.62g	6.12g	26.92g	1.44g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kooli pirn 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
Kokku:		439g	356Kcal	12.79g	5.7g	9.09g	47.21g	7.75g
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
	Kokku:		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g

neljapäev 24.10.2024	Piima-klimbisupp 200/220 (mahepiim)	250g	228Kcal	9.41g	5.48g	9.62g	26.23g	0g
	Võiseplik tuunikalaga 45/45	50g	135Kcal	5.38g	2.27g	6.35g	14.85g	0.83g
Kokku:		300g	363Kcal	14.79g	7.75g	15.97g	41.08g	0.83g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	130Kcal	3.33g	0.58g	25.11g	0g	0g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Valge kaste (riisijahuga) 75/100	100g	131Kcal	10.24g	6.71g	2.62g	7.09g	0g
	Tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g	0.83g
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	161Kcal	6.48g	2.77g	5.91g	18.95g	1.59g
Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Kokku:		650g	642Kcal	20.91g	10.14g	40.1g	69.37g	8.39g
Õhtuode	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Banaani-kohupiimakreem 100/150	150g	249Kcal	10.85g	6.69g	9.1g	28.7g	0.18g
	Viinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
Kokku:		260g	323Kcal	11.56g	6.8g	9.91g	43.69g	2.67g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.1g	0.96g
	Kokku:		80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.1g
reed 25.10.2024	4-viljahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
Kokku:		430g	255Kcal	5.99g	4.1g	7.55g	40.75g	4.38g
Lõunasöök	Juustune lõhesupp nuudlitega 1 200/250	250g	264Kcal	14.46g	5.88g	17.57g	15.17g	1.7g
	Keefiritarretis küpsisega 150/200 (mahe keefir)	200g	205Kcal	7.28g	3.93g	8.41g	26.3g	0.22g
	Toormoos 20/20	20g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.32g	0.74g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:		510g	571Kcal	22.46g	9.93g	28.98g	59.83g	6.94g
Õhtuode	Kaneelirullid 75/100 (mahe jahu, mahe muna)	101g	401Kcal	10.81g	6g	8.1g	67.83g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:		251g	504Kcal	16.96g	10.05g	13.05g	74.73g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g