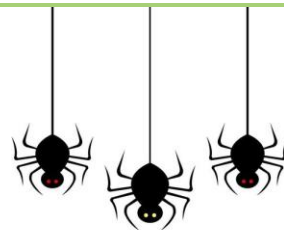


MENÜÜ



28.10-03.11.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) VÕI MAHEPIIM	PIIMA-RIISISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK PASTEEDIGA	ODRAHILBEPUDER (MAHEPIIM) VÕI MAHEPIIM	MANNAPUDER KÕRVITSAGA TOORMOOS MAHEPIIM	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MAASIKAD KAKAO
VITAMIINIAMPS	BANAAN	PIRN	KURK	PLOOM	ÕUN
LÕUNASÖÖK	BORŠ SEALIHAGA KARAMELLIKISELL (MAHEPIIM) MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB	AZUU VEISELIHAGA (MAHE VEISELIHA) MAKARONID SEEMNED HIINAKAPSA- PAPRIKASALAT LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	AHJUKALA KARTULIPÜREE- PORGANDIGA VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) PEEDISALAT/IDUD MUSTIKASMUUTI LEIB	KANA KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA RIISIPUDING (MAHEPIIM) MANGOPÜREEGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	MUNAPUDER (MAHE MUNA, JAHU, PIIM) VÕILEIB SINGIGA MAHL PAPRIKA	KURK/PORGAND/LILL- KAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE TAIMETEE MEEGA HURMAA	TATAR HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA KIRSI JOGURT (MAHEKEEFIR) MELON	KÕRVITSAKEEKS MAHL KIRSSTOMAT	ODRAJAHUKARASK MESI TAIMETEE KURK

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



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.10.2024	7-viljahlbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	187Kcal	4.52g	3.12g	7.68g	26.76g	4.21g
	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	399Kcal	22.67g	15.24g	12.69g	33.78g	4.21g
Lõunasöök	Borš sealihaga 200/250 (uus)	250g	128Kcal	5.22g	1.9g	7.11g	11.73g	2.92g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Karamellkissell 150/200 (mahepiim)	201g	230Kcal	7.24g	4.76g	5.89g	35.34g	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	
Kokku:	559g	562Kcal	19.44g	11.36g	17.12g	75.84g	7.62g	
Õhtuode	Munapuder 100/120 (mahe muna-jahu-piim)	120g	158Kcal	10.21g	3.12g	9.56g	6.86g	0g
	Võileib singiga 45/45	50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
Kokku:	420g	379Kcal	14.16g	5.38g	16.46g	44.03g	4.47g	
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
teisipäev 29.10.2024	Piima-riisipupp 200/220(mahepiim)	249g	222Kcal	9.67g	6.31g	8.33g	25.34g	0.21g
	Võiseepik pasteediga 45/45	50g	146Kcal	7.15g	3.33g	4.12g	15.81g	0.86g
	Kokku:	299g	368Kcal	16.82g	9.64g	12.45g	41.15g	1.07g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150 (mahe veiseliha)	150g	109Kcal	5.38g	3.1g	12.08g	2.68g	0.69g
	Makaronid 130/170	170g	281Kcal	5.25g	0.81g	7.76g	49.5g	2.34g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	38Kcal	2.92g	0.43g	0.77g	1.8g	0.89g
	Seemned 5/8	8g	59Kcal	5.84g	0g	1.19g	0.51g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:	428g	571Kcal	19.87g	4.42g	24.6g	69.53g	8.2g	
Õhtuode	Kurk, porgand, lillkapsas 50/80	80g	21Kcal	0.14g	0.02g	1.24g	2.91g	1.74g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Hurmaa 50/80	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g	2.72g
Kokku:	481g	404Kcal	18.72g	7.92g	7.81g	45.65g	10.88g	
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 30.10.2024	Odrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g	3.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Kokku:	365g	396Kcal	24.76g	16.6g	12.24g	29.36g	3.22g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 250/300_	300g	107Kcal	0.42g	0.02g	3.73g	19.51g	5.05g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	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:	528g	431Kcal	6.95g	3.4g	20.51g	66.64g	9.75g	
Õhtuode	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Hapukoore rohelistesibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g	0g
	Kirsi jogurt (mahe keefir)150/200	201g	145Kcal	4.58g	3.03g	6.46g	19.49g	0g
	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	Kokku:	501g	494Kcal	18.59g	11.94g	16.06g	65.34g	0.32g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g

neljapäev 31.10.2024	Mannapuder kõrvitsaga 1 150/200	199g	176Kcal	4.88g	3.3g	6.66g	26.1g	0.79g
	Toormoos 20/30	30g	36Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.64g	0.99g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
Kokku:	379g	315Kcal	11.35g	7.4g	11.88g	40.64g	1.78g	
Lõunasöök	Ahjukala 60/80	80g	112Kcal	4.34g	0.92g	18.32g	0g	0g
	Kartulipüree porgandiga 130/170	170g	140Kcal	3.55g	2.33g	4.24g	21.8g	1.93g
	Valge kaste(võiga) 75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	165Kcal	11.39g	7.46g	4.57g	10.96g	0g
	Peedisalat 50/60	60g	24Kcal	0.12g	0.02g	0.96g	4.12g	1.49g
	Idud kaunviljadest	8g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.27g	0.15g	0.1g
Õhtuode	Mustikasmuuti 150/200	200g	114Kcal	1.47g	0.27g	1.75g	20.94g	4.78g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	659g	641Kcal	21.38g	11.09g	32.91g	73.01g	12.58g
Vitamiinipaus	Kõrvitsakeeks 75/100	101g	371Kcal	21.24g	12.88g	6.16g	38.73g	0.14g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	351g	480Kcal	21.49g	12.88g	7.19g	63.88g	1.09g
reede 01.11.2024	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g	1.35g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g	1.35g
	4-viljahlbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
Lõunasöök	Maasikad (kül)m)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Kakao 150/200	200g	156Kcal	4.5g	3.19g	5.46g	23.11g	0.67g
	Kokku:	430g	366Kcal	10.88g	7.35g	13.23g	51.07g	5.85g
	Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250	250g	141Kcal	4.23g	0.68g	13.04g	11.46g	2.55g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
Õhtuode	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Riisipuding 100/150 (mahepiim)	150g	192Kcal	9.77g	6.34g	3.72g	22.35g	0.15g
	Mangopüree 20/30	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g	0g
	Kokku:	478g	440Kcal	14.54g	7.1g	20.19g	53.67g	6.98g
	Odrajahukarask (hapukoorega) 1 75/100	100g	275Kcal	13.05g	8.25g	6.35g	31.42g	3.32g
Vitamiinipaus	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Mesi 10/15	15g	49Kcal	0g	0g	0.08g	12.12g	0g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	410g	474Kcal	25.05g	16.32g	7.05g	53.14g	3.88g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g