

# MENÜÜ



04.11-10.11.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MARJAD KAKAO (MAHEPIIM)	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) VÕI MAHEPIIM	MUNAPUDER (MAHE MUNA, JAHU, PIIM) VÕILEIB SINGIGA MAHL	MAASIKA-BANAANI SMUUTI (MAHEKEEFIR) MÜSLI
VITAMIINIAMPS	HURMAA	ÕUN	MANDARIIN	LILLKAPSAS	PAPRIKA
LÕUNASÖÖK	SELJANKA KAMAVAHT MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHARULL KÕRVITSAGA (MAHE VEISEHAKKLIHA) KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE VÄRSKEKAPSA- PORGANDISALAT LEIB	LÕHESUPP KINOAGA PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	KANAFILÉE KOOREKASTMES RIIS JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA LEIB	HERNESUPP KÖÖGIVILJADEGA (MAHE HERNES, MAHE KRUUP) PUUVILJASALAT MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB
ÕHTUOODE	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA HAPUKOORE- TOMATIPASTAKASTE TAIMETEE KURK	KÜÜSLAUGULEIVAD PAPRIKA/PORGAND/ NUIKAPSAS DIPIKASTE VIINAMARJAD	JUURVILJAPIHVID TZATSIKI KASTE SOE MAHLAJOOK LEIB BANAAN/KIRSSTOMAT	AHJUS RÖSTITUD BATAAT/PORGAND/ /KARTUL ÜRTIDEGA KÜLM KASTE TAIMETEE PIRN	ÕUNAKRÕBEDIK KAERAHELVESTEGA (MAHE HELVES) JA VANILJEKASTMEGA (MAHEPIIM) 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 04.11.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	180Kcal	4.5g	3.1g	7.43g	25.46g	3.96g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>333Kcal</b>	<b>10.65g</b>	<b>7.15g</b>	<b>12.47g</b>	<b>44.63g</b>	<b>4.38g</b>
Lõunasöök	Seljanka 200/250 (uus)	250g	162Kcal	7.48g	3.24g	10.3g	12.27g	2.03g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Kamavaht 1 100/150	150g	300Kcal	20.03g	12.72g	12.28g	16.93g	1.31g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
<b>Kokku:</b>	<b>508g</b>	<b>633Kcal</b>	<b>34.88g</b>	<b>20.72g</b>	<b>26.94g</b>	<b>48.19g</b>	<b>8.84g</b>	
Õhtuode	Kirjud makaronid juustuga 130/170	170g	283Kcal	6.5g	3.35g	12.13g	43.03g	2.02g
	Hapukoore- tomatipastakaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
<b>Kokku:</b>	<b>499g</b>	<b>411Kcal</b>	<b>14.01g</b>	<b>8.73g</b>	<b>14.27g</b>	<b>55.59g</b>	<b>3.03g</b>	
Vitamiinipaus	Hurmaa 50/80	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g	2.72g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>53Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.7g</b>	<b>11.12g</b>	<b>2.72g</b>	
teisipäev 05.11.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	212Kcal	6.7g	4.58g	8.24g	27.55g	4.21g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
<b>Kokku:</b>	<b>429g</b>	<b>401Kcal</b>	<b>13.84g</b>	<b>9.03g</b>	<b>14.03g</b>	<b>52.1g</b>	<b>6.1g</b>	
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull kõrvitsaga 60/80 (mahe veisehakkliha)	80g	182Kcal	11.74g	4.38g	14.57g	4.17g	0.47g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Valge kaste (riisijahuga) 1 75/100	101g	130Kcal	10.36g	7.05g	2.67g	6.13g	0.81g
	Värskekapsa-porgandisalat 50/60	61g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.43g	2.97g	2.03g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
<b>Kokku:</b>	<b>452g</b>	<b>543Kcal</b>	<b>22.99g</b>	<b>11.55g</b>	<b>24.75g</b>	<b>54.52g</b>	<b>9.28g</b>	
Õhtuode	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g
	Paprika, porgand, nuikapsas 50/80	80g	23Kcal	0.19g	0.02g	0.94g	3.51g	1.94g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Dipikaste 1 40/60	60g	162Kcal	14.73g	7.32g	1.61g	5.64g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>250g</b>	<b>374Kcal</b>	<b>18.66g</b>	<b>7.9g</b>	<b>7.08g</b>	<b>39.75g</b>	<b>9.16g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>39Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.68g</b>	<b>2.07g</b>	
kolmapäev 06.11.2024	Rukkibelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	200Kcal	6.01g	4.12g	7.69g	26.78g	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
	<b>Kokku:</b>	<b>365g</b>	<b>412Kcal</b>	<b>24.16g</b>	<b>16.24g</b>	<b>12.7g</b>	<b>33.8g</b>	<b>4.21g</b>
Lõunasöök	Lõhesupp kinoaaga 200/250	250g	184Kcal	6.4g	1.25g	10.7g	19.38g	2.8g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Panna cotta 150/200 (mahepiim)	199g	300Kcal	24.18g	15.81g	6.42g	14.04g	0g
	Toomoo 20/30	30g	36Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.64g	0.99g
	<b>Kokku:</b>	<b>527g</b>	<b>607Kcal</b>	<b>31.43g</b>	<b>17.19g</b>	<b>20.43g</b>	<b>56.42g</b>	<b>8.07g</b>
Õhtuode	Juurviljapihvid 1	81g	62Kcal	2.2g	1.17g	1.77g	7.93g	1.85g
	Kurgi,jogurti-küüslaugukaste (Tzatziki)1 30/50	50g	48Kcal	3.93g	2.78g	1.31g	1.83g	0.11g
	Soe mahajook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
<b>Kokku:</b>	<b>502g</b>	<b>284Kcal</b>	<b>6.92g</b>	<b>4.11g</b>	<b>6.84g</b>	<b>45.14g</b>	<b>7.5g</b>	
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.31g	1g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>35Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.72g</b>	<b>7.31g</b>	<b>1g</b>	

neljapäev 07.11.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>370g</b>	<b>365Kcal</b>	<b>14.06g</b>	<b>5.33g</b>	<b>15.91g</b>	<b>41.78g</b>	<b>3.52g</b>
Lõunasöök	Kanafilee röösaakoorekastmes 1 130/150	150g	263Kcal	18.09g	10.92g	19.58g	4.62g	1.55g
	Riis keedetud 130/170/200per.	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Jääsalat rukola ja tomatiga 1 50/60	60g	21Kcal	1.13g	0.14g	0.68g	1.6g	0.76g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
<b>Kokku:</b>	<b>420g</b>	<b>588Kcal</b>	<b>20.12g</b>	<b>11.22g</b>	<b>28.06g</b>	<b>69.91g</b>	<b>7.23g</b>	
Õhtuode	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega 1 170/200	200g	248Kcal	3.73g	0.67g	3.95g	46.29g	6.86g
	Jogurti-hapukoore külmkaste(sinepiga) 30/50g	49g	48Kcal	3.61g	2.52g	1.67g	2.27g	0.01g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kooli pim 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
<b>Kokku:</b>	<b>499g</b>	<b>354Kcal</b>	<b>7.34g</b>	<b>3.19g</b>	<b>5.77g</b>	<b>62.02g</b>	<b>8.82g</b>	
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g	1.91g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>27Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>1.28g</b>	<b>4.11g</b>	<b>1.91g</b>	
reedel 08.11.2024	Maasika-banaani smuuti 150/200 (mahe keefir)	200g	142Kcal	5.29g	4.43g	5.53g	17.35g	1.57g
	Müsli 30/50	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
	<b>Kokku:</b>	<b>250g</b>	<b>336Kcal</b>	<b>8.24g</b>	<b>4.95g</b>	<b>10.43g</b>	<b>52.9g</b>	<b>4.62g</b>
Lõunasöök	Hemesupp kõögiviljadega 200/250 (mahe hemes, mahe odrakruup)	252g	198Kcal	4.02g	0.59g	9.74g	27.18g	7.13g
	Idud kaunviljadest Puuviljasalat marjadega 100/150	8g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.27g	0.15g	0.1g
	Vahukoore 20/30	150g	84Kcal	0.53g	0.11g	0.79g	16.75g	4.28g
	Leib 20/40	30g	105Kcal	9.79g	6.39g	0.63g	3.62g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>488g</b>	<b>476Kcal</b>	<b>14.9g</b>	<b>7.18g</b>	<b>14.47g</b>	<b>63.06g</b>	<b>15.79g</b>	
Õhtuode	Õunakröbetik kaerahelvestega 100/150g (mahe helbed)	100g	321Kcal	15.01g	8.9g	5.43g	38.37g	5.34g
	Vaniljekaste (mahepiim) 100g	100g	74Kcal	4.29g	2.71g	3.48g	5.3g	0g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>250g</b>	<b>400Kcal</b>	<b>19.3g</b>	<b>11.61g</b>	<b>9.26g</b>	<b>44.37g</b>	<b>5.69g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>22Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.88g</b>	<b>3.6g</b>	<b>1.52g</b>	