

MENÜÜ



HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



09.12-15.12.2024

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MARJAD MAHEPIIM	BANAANI- MARJASMUUTI (MAHEKEEFIR) MÜSLI	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MARJAD MAHEPIIM	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MANNA) TOORMOOS KAKAO (MAHEPIIM)	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) VÕI MAHEPIIM
VITAMIINIAMPS	MANDARIIN	PIRN	MELON	ÕUN	HURMAA
LÖUNASÖÖK	KALASELJANKA MAHEPIIMAKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB	KANAHAKKLIHA- KODUJUUSTUKOTLET (MAHE HELBED) KARTULIPÜREE HIINAKAPSA- GRANAATÕUNA- KURGISALAT VALGE KASTE LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP SEA- JA VEISELIHAGA KOHUPIIMA- RIIVLEIVAHÖRGUTIS MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	PILAFF LIHATA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA JÄÄSALAT SPINATI JA TOMATIGA MUSTIKA- BANAANISMUUTI (MAHEKEEFIR) LEIB	KANA-KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA JOGURTI-MANGOKREEM (MAHE MANGOPÜREE) MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KÕRVITSAKEEKS SOE JÕULUJOOK PAPRIKA	RIIS KÖÖGIVILJADEGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE BANAAN	KALAPALA TZATSIKI KASTE KIRSSTOMAT	MUNAPUDER (MAHEPIIM, MUNA, JAHU) LEIB MAITSEVÕIGA TAIMETEE PORGAND	MAKARONISALAT (MAHE MUNA) MAHL VIINAMARJAD

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 09.12.2024	4-viljahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	313Kcal	12.53g	8.21g	12.72g	34.86g	5.18g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1 200/250	250g	150Kcal	5.23g	2.53g	11.39g	13.56g	1.61g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	201g	179Kcal	6.63g	4.36g	5.39g	24.45g	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
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
Kokku:	559g	533Kcal	18.84g	11.59g	20.9g	66.78g	6.31g	
Õhtuode	Kõrvitsakeeks 75/100	101g	371Kcal	21.24g	12.88g	6.16g	38.73g	0.14g
	Soe jõulujook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	352g	410Kcal	21.34g	12.93g	6.73g	47.29g	1.09g
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g	1g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g	1g
teisipäev 10.12.2024	Banaani-marjasmuuti 150/200 (mahe keefir)	200g	141Kcal	4.28g	3.55g	4.71g	19.99g	1.58g
	Müsl 30/50	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
Kokku:	250g	335Kcal	7.23g	4.07g	9.61g	55.54g	4.63g	
Lõunasöök	Kanahakkliha-kodujuustukotlet 60/80(mahe helbed)	80g	242Kcal	14.82g	4.42g	19.77g	6.85g	1.23g
	Kartulipüree 170/200/220pers.	200g	185Kcal	4.4g	2.89g	5.08g	30.43g	1.8g
	Hiinakapsa-granaatõuna-kurgisalat 50/60	60g	45Kcal	3.79g	0.56g	0.7g	1.77g	0.61g
	Valge kaste riisjahuga 1 75/100	101g	130Kcal	10.36g	7.05g	2.67g	6.13g	0.81g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:	481g	686Kcal	33.85g	15g	31.02g	60.22g	8.73g	
Õhtuode	Riis köögiviljadega 120/150	150g	175Kcal	3.2g	0.47g	4g	31.48g	2.01g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	279g	316Kcal	10.87g	5.93g	6.22g	46.83g	3.02g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
kolmapäev 11.12.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	180Kcal	4.5g	3.1g	7.43g	25.46g	3.96g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	300Kcal	11.04g	7.21g	12.71g	34.85g	5.18g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sea- ja veiselihaga 200/250	250g	138Kcal	4.89g	1.8g	10.34g	11.96g	2.55g
	Kohupiima-riveilvahõrgutis 100/150	150g	323Kcal	19.97g	12.56g	9.85g	25.31g	1.09g
	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
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	478g	598Kcal	25.39g	14.44g	23.32g	64.9g	8.34g
Õhtuode	Kalapala 120	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Kurgi,jogurti-küüslaugukaste (Tzatziki)1 30/50	50g	48Kcal	3.93g	2.78g	1.31g	1.83g	0.11g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	220g	349Kcal	18g	3.06g	15.89g	29.98g	2.01g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g

neljapäev 12.12.2024	Mannapuder(mahepiim, mahe manna)150/200	199g	198Kcal	7.61g	4.37g	6.77g	22.38g	6.33g
	Toormoos 20/30	30g	36Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.64g	0.99g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kokku:	429g	406Kcal	14.68g	8.81g	12.5g	52.08g	7.99g
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhernestega) 200/220g	219g	189Kcal	1.58g	0.2g	6.69g	34.32g	5.46g
	Hapukoor rohelistesibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g	0g
	Jääsalat spinati ja tomatiga 50/60	60g	20Kcal	1.08g	0.14g	0.52g	1.59g	0.73g
	Mustika-banaanimuuti (mahe keefiriga)150/200g	201g	139Kcal	4.77g	3.77g	4.97g	17.88g	2.4g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:	570g	541Kcal	18.46g	11.74g	16.63g	70.73g	12.87g	
Õhtuode	Munapuder 100/120 (mahe muna-jahu-piim)	120g	162Kcal	10.91g	3.51g	9.5g	6.29g	0.17g
	Leib maitsevõiga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.26g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
Kokku:	420g	362Kcal	18.92g	8.57g	12.69g	32.49g	5.88g	
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
reedepäev 13.12.2024	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	Kana-köögiviljasupp bataadiga 200/250	250g	119Kcal	2.3g	0.4g	12.39g	10.89g	2.65g
	Jogurti-mangokreem 100/150(mahe mangopüree)	150g	209Kcal	13.58g	8.89g	3.79g	17.89g	0g
	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	432Kcal	16.8g	9.43g	19.55g	46.63g	8.15g
Õhtuode	Makaronisalat 120/150 (mahe muna)	149g	246Kcal	12.29g	5.62g	6.12g	26.92g	1.44g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Kokku:	399g	380Kcal	12.59g	5.65g	7.15g	58.17g	2.49g
Vitamiinipaus	Hurmaa 50/80	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g	2.72g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g	2.72g