

# MENÜÜ



16.12-22.12.2024

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS TAIMETEE	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS KAKAO (MAHEPIIM)	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHLAJOOK	PIIMA-RIISISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK MUNAVÕIGA (MAHE MUNA)
VITAMIINIAMPS	MANDARIIN	PIRN	ÕUN	HURMAA	MANDARIIN
LÕUNASÖÖK	KALASUPP KOHUPIIMA-KAMA MAIUS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB	KANAKASTE TATAR JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB	BORŠ KAPSA JA KARTULIGA (SEA- JA MAHE VEISELIHA) KÕRVITSA-MANNAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA RÖSTITUD KIKERHERNED MAITSEROHELINE LEIB	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE (MAHE JAHU) KÕRVITSASALAT PRAEKAPSAS LEIB
ÕHTUOODE	LIHAPALLID ÜRTIDEGA JOGURTI- KOOREKASTE MAHL KURK	JÕULUKEEKS MAHEPIIM	AHJUOMLETT (MAHEPIIM, MUNA, JAHU) KODUJUUST PAPRIKA/BANAAN	KÜÜSLAUGULEIVAD KURK/PORGAND/LILLKAPSAS DIPIKASTE PIPARKOOK TEE MEEGA	BANAANIKEEKS SOE JÕULUJOOK

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 16.12.2024	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
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>337Kcal</b>	<b>12.76g</b>	<b>8.53g</b>	<b>12.27g</b>	<b>41.51g</b>	<b>3.64g</b>
Lõunasöök	Kalasupp 1 200/250	249g	185Kcal	4.95g	0.95g	12.71g	21.78g	1.45g
	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
	Kohupiima-kama maius 100/150	150g	224Kcal	5.6g	3g	13.32g	29.54g	1.16g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
<b>Kokku:</b>	<b>477g</b>	<b>513Kcal</b>	<b>11.47g</b>	<b>4.09g</b>	<b>29.4g</b>	<b>69.17g</b>	<b>8.11g</b>	
Õhtuode	Lihapallid 60/80	80g	206Kcal	12.65g	4.72g	16.26g	6.48g	0.74g
	Ürtidega jogurti-koorekaste 30/50	50g	84Kcal	7.65g	5.45g	1.66g	2.05g	0g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>393Kcal</b>	<b>20.4g</b>	<b>10.17g</b>	<b>19g</b>	<b>32.63g</b>	<b>1.34g</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>	
teisipäev 17.12.2024	3-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	193Kcal	5.28g	3.63g	8.01g	26.36g	3.96g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>430g</b>	<b>276Kcal</b>	<b>5.28g</b>	<b>3.63g</b>	<b>8.1g</b>	<b>46.99g</b>	<b>4.38g</b>
Lõunasöök	Kanakaste 1 130/150	150g	182Kcal	8.81g	5.28g	18.39g	6.85g	1.03g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Jääsalat tomatiga 50/60	60g	20Kcal	1.08g	0.13g	0.49g	1.68g	0.73g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
<b>Kokku:</b>	<b>420g</b>	<b>512Kcal</b>	<b>13.75g</b>	<b>6.85g</b>	<b>29.31g</b>	<b>64.79g</b>	<b>6.04g</b>	
Õhtuode	Jõulukeeks 75/100	100g	427Kcal	24.54g	15.03g	6.5g	44.84g	0.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>250g</b>	<b>530Kcal</b>	<b>30.69g</b>	<b>19.08g</b>	<b>11.45g</b>	<b>51.74g</b>	<b>0.22g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>	<b>3.12g</b>	
kolmapäev 18.12.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g	3.16g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	<b>Kokku:</b>	<b>429g</b>	<b>446Kcal</b>	<b>15.38g</b>	<b>8.97g</b>	<b>14.08g</b>	<b>60.93g</b>	<b>4.25g</b>
Lõunasöök	Borš kapsa ja kartuliga (sea ja mahe veiseliha) 200/250	249g	149Kcal	7.68g	1.78g	7.37g	11.24g	2.95g
	Hapukoor 20/20	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kõrvitsa-mannavaht 75/100	100g	93Kcal	0.19g	0.03g	1.82g	20.78g	0.62g
	Piim 75/100(mahe PRIA)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
<b>Kokku:</b>	<b>517g</b>	<b>442Kcal</b>	<b>16.82g</b>	<b>7.68g</b>	<b>16.21g</b>	<b>52.76g</b>	<b>7.85g</b>	
Õhtuode	Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	136Kcal	7.85g	2.84g	10.02g	6.22g	0g
	Kodujuust 100g (PRIA)	100g	103Kcal	4.42g	2.84g	13.36g	2.51g	0g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
<b>Kokku:</b>	<b>350g</b>	<b>307Kcal</b>	<b>12.53g</b>	<b>5.81g</b>	<b>24.57g</b>	<b>23.24g</b>	<b>1.51g</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>	

neljapäev 19.12.2024	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	200Kcal	6.01g	4.12g	7.69g	26.78g	4.21g
	Mahljook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
<b>Kokku:</b>	<b>431g</b>	<b>275Kcal</b>	<b>6.01g</b>	<b>4.12g</b>	<b>7.8g</b>	<b>45.37g</b>	<b>4.63g</b>	
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g	4.28g
	Puuviljasalat marjadega 100/150_koopia	150g	84Kcal	0.53g	0.11g	0.79g	16.75g	4.28g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Röstitud kikerherned 10g	15g	33Kcal	1.37g	0.18g	1.54g	2.89g	1.56g
Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
<b>Kokku:</b>	<b>514g</b>	<b>469Kcal</b>	<b>19.09g</b>	<b>11.03g</b>	<b>9.58g</b>	<b>57.48g</b>	<b>14.4g</b>	
Õhtuode	Küüslauguleivad 20/30	30g	80Kcal	2.24g	0.33g	2.11g	11.34g	3.21g
	Kurk, porgand, lillkapsas 50/80	80g	19Kcal	0.1g	0g	0.67g	3.07g	1.54g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Piparkook 40g	40g	197Kcal	8.6g	4.16g	2.52g	27.12g	0.72g
	Tee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>411g</b>	<b>473Kcal</b>	<b>25.98g</b>	<b>11.86g</b>	<b>6.94g</b>	<b>50.4g</b>	<b>5.47g</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>	
reede 20.12.2024	Piima-riisipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võisepik munavõiga 45/45 (mahe muna)	49g	124Kcal	5.15g	2.47g	4.07g	14.9g	0.82g
	<b>Kokku:</b>	<b>299g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>15g</b>	<b>8.89g</b>	<b>12.4g</b>	<b>40.28g</b>	<b>1.03g</b>
Lõunasöök	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Valge kaste (mahe jahu) 75/100	100g	131Kcal	10.24g	6.71g	2.62g	7.09g	0g
	Seapraad 60/80	80g	267Kcal	20.38g	7.67g	20.83g	0g	0g
	Kõrvitsasalat marineeritud 1 50/60	60g	39Kcal	0.04g	0g	0.24g	9.11g	0.47g
	Praekapsas 50/60	60g	43Kcal	1.95g	0.82g	0.5g	5.49g	0.95g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
<b>Kokku:</b>	<b>510g</b>	<b>687Kcal</b>	<b>33.28g</b>	<b>15.28g</b>	<b>30.27g</b>	<b>62.94g</b>	<b>7.39g</b>	
Õhtuode	Banaanikeeks 1 75/100	101g	346Kcal	16.34g	2.59g	5.53g	44.19g	0.21g
	Soe jõulujook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>302g</b>	<b>371Kcal</b>	<b>16.34g</b>	<b>2.59g</b>	<b>5.55g</b>	<b>50.51g</b>	<b>0.21g</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>