

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

15.04-21.04.2024

HEAD ISU! :)

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MARJAD TAIMETEE MEEGA ROSINAD	PIIMA-RUKKIHESUPP (MAHEPIIM) VÕILEIB SINGIGA FRILLIS	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	AHJUOMLETT (MAHEPIIM, MAHE MUNA, MAHE JAHU) VÕISEPIK TOMATIGA KAKAO	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	PAPRIKAAMPS	PIIRNIAMPS	BANAANIAMPS	ÕUNAAMPS	NUIKAPSAAMPS
LÖUNASÖÖK	KARTULI-FRIKADELLISUPP MANANVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB	KANA MAGUSHAPUS KASTMES RIIS HIINAKAPSA-REDISE- KURGISALAT LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA RÖSTITUD KIKERHERNED MAITSEROHELINE LEIB	MAKSAKASTE KEEDETUD KARTUL VÄRSKEKAPSA- PORGANDISALAT SEEMNED LEIB	HARTŠOO SEA- JA VEISELIHAGA JOGURTI- VIRSIKUKREEM MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	PANEERITUD KALAFILÉE TOMATISALAT LEIB MAITSEVÕIGA MAHL	TATAR HAPUKOOR VAARIKASMUUTI PORGAND	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA JÄÄTEE KURK	KODUJUUST LEIB VIINAMARI PIIRNI-BANAANIMAHEDIK	PANNKOOGID KINOJA JA MOOSIGA MAHEPIIM

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud	Valgud	Susivesikud	Kiudained
					rasvhapped		(ehk va kiudained)	
15.04.2024	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
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Kokku:	459g	326Kcal	7.39g	4.69g	9.49g	51.83g	7.26g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300	301g	302Kcal	21.6g	6.91g	9.47g	16.4g	2.18g
	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
	Mannavaht 75/100	101g	120Kcal	0.11g	0.02g	1.08g	28.51g	0.29g
	Pim 3,5% (PRIA) 150	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Kokku:	600g	603Kcal	27.49g	12.04g	18.39g	67.25g	6.75g
Õhtuode	Paneeritud kalafilee (ilmsa läideta) 120g	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g	0.83g
	Leib maitsevõiga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.26g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	430g	552Kcal	22.12g	5.34g	18.28g	66.92g	6.54g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
16.04.2024	teispäev							
	Piima-rukkilhelbesupp (mahepiim)200/220	251g	205Kcal	7.07g	5.13g	8.86g	24.9g	2.96g
	Võileib singiga 45/45	50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g
	Frillid	8g	1Kcal	0.02g	0g	0.09g	0.08g	0.08g
	Kokku:	309g	315Kcal	10.84g	7.34g	14.57g	36.5g	6.31g
Lõunasöök	Kana magushapud kastmes 130/150	150g	231Kcal	9.6g	3.12g	25.35g	10.33g	0.84g
	Ris keedetud 130/170/200per.	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Hiinakapsa-redise-kurgisalat 50/60	60g	42Kcal	3.79g	0.56g	0.67g	1.08g	0.55g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	420g	577Kcal	14.29g	3.84g	33.82g	75.1g	6.31g
Õhtuode	Tatar 120/150	151g	202Kcal	3.16g	1.31g	6.79g	36.59g	0g
	Hapukoer 30/50	50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g	0g
	Vaankasmuuti 150/200	200g	120Kcal	3.52g	2.01g	4.5g	16.39g	2.17g
	Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	451g	449Kcal	17.53g	11.02g	13.24g	57.68g	3.62g
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
17.04.2024	kolmapäev							
	8-viljalbepuder 150/200 (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
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	346Kcal	12.14g	8.15g	12.48g	44.64g	4.38g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g	4.28g
	Kamavaht 100/150	150g	303Kcal	20.3g	12.75g	10.94g	18.53g	1.16g
	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
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Ristitud kikerhemed 10g	15g	33Kcal	1.37g	0.18g	1.54g	2.89g	1.56g
	Kokku:	494g	530Kcal	22.95g	13.09g	19.02g	55.68g	12.5g
Õhtuode	Kirjud makaronid juustuga 130/170	170g	283Kcal	6.5g	3.35g	12.13g	43.03g	2.02g
	Jäätée 150/200	200g	14Kcal	0.03g	0g	0.08g	3.3g	0.17g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
		Kokku:	420g	302Kcal	6.53g	3.35g	12.56g	47.03g
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
18.04.2024	neljapäev							
	Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	136Kcal	7.85g	2.84g	10.02g	6.22g	0g
	Võiseipik tomatiga 45/45	50g	109Kcal	3.87g	2.08g	2.52g	15.4g	1.05g
	Kakao 150/200	200g	156Kcal	4.5g	3.19g	5.46g	23.11g	0.67g
	Kokku:	370g	401Kcal	16.22g	8.11g	18g	44.73g	1.72g
Lõunasöök	Maksakaste 130/150	150g	220Kcal	12.52g	4.55g	17.28g	9.37g	0.2g
	Keedetud kartul 180/200	200g	145Kcal	0.2g	0g	3.8g	31g	2g
	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
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Kokku:	466g	578Kcal	23.77g	4.67g	27.41g	59.28g	8.51g
Õhtuode	Kodujuust (Pri)100/150_	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Vinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
	Pirni-banaanimahedik	200g	103Kcal	0.14g	0.05g	0.87g	23.1g	2.8g
	Kokku:	470g	398Kcal	7.54g	4.43g	24.1g	54.39g	8.35g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
19.04.2024	reede							
	3-viljalbepuder 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
	Kokku:	430g	276Kcal	5.28g	3.63g	8.1g	46.99g	4.38g
Lõunasöök	Hartsoo sea- ja veiselihaga (kartul) 200/250	251g	222Kcal	8.57g	3.04g	14.97g	20.18g	1.88g
	Hapukoer 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	150g	205Kcal	13.41g	8.76g	3.44g	17.48g	0.55g
	Marjad 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
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	499g	592Kcal	29.22g	16.54g	22.66g	55.82g	7.53g
Õhtuode	Pannkoogid kinoaga 1 100/150	150g	314Kcal	13.36g	3.89g	11.56g	35.85g	2.05g
	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
		Kokku:	330g	467Kcal	19.51g	7.94g	16.6g	55.02g
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	1.44g