

MENÜÜ



teenused@elva.ee

22.04-28.04.2024

HEAD ISU! :)

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) VÕI MAHEPIIM	PIIMA-NUUDLISUPP (MAHEPIIM, MAHE MAKARON) VÕISEPIK JUUSTUGA	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MUSTIKAD MAHEPIIM	MUNAPUDER SINGIGA (MAHE MUNA) VÕISEPIK KURGIGA KAKAO (MAHEPIIM)	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MARJAD TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	PIRN	ANANASS	NUIKAPSAS	PAPRIKA	MELON
LÖUNASÖÖK	KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHE JAHU, MAHE MUNA) KOHUPIIMA-KAMA MAIUS TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA MAR. KURGISALAT IDUD MAASIKA- AVOKAADOSMUUTI LEIB	SELJANKA SEALIHAGA PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB	KALAKASTE AHJUKARTUL PEEDI-ÕUNASALAT MANGOSMUUTI LEIB	VEISEHAKKLIHASUPP KARAMELLI PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIPÜREE BATAADIGA JOGURTIKASTE MAITSEROHELISEGA MAITSEVESI TOMAT	KURK/PORGAND/PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE PÄHKLIID ÕUN	KARTULISALAT LEIB MAHL VIINAMARJAD	PORGANDI- KANAHAKKLIHAKOTLET LEIB TATARI KASTE BANAAN	KANEELIRULLID MAHEPIIM APELSIN

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kludained)	Kludained
esmaspäev 22.04.2024	4-viljajahelbepuder 150/200 (mahe helves, mehelipim)	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	Kanaliha-klimbisupp 250/300 (mahe jahu, mahe muna), Maitseroheline rühma 5/8	302g	264Kcal	4.92g	2.08g	15.84g	38.3g	1.61g
	Kõhupüra-kama maius 100/150	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Teommoos 20/30	150g	224Kcal	5.6g	3g	13.32g	29.54g	1.16g
	Leib 20/40	30g	33Kcal	0.33g	0.05g	0.28g	6.78g	1.03g
		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	530g	608Kcal	11.38g	5.21g	32.48g	89.98g	8.08g
Õhtuode	Kartulipüree bataaniga 130/170...	170g	164Kcal	3.62g	2.36g	4.29g	27.57g	1.96g
	Jogurtkaste maitserohelisega 30/50	51g	29Kcal	1.35g	0.85g	1.74g	2.56g	0.02g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Kooli Tomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	501g	212Kcal	5.23g	3.21g	6.53g	33.08g	3.18g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 23.04.2024	Piima-nuudlisupp 1 200/220 (mahepiim, mahe makaron)	250g	206Kcal	9.09g	5.78g	8.1g	22.69g	0.69g
	Võiseplik juustuga 50/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g	0.8g
	Kokku:	299g	365Kcal	17.43g	10.86g	14.27g	37.1g	1.49g
	Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerherrestega) 200/220g	219g	189Kcal	1.58g	0.2g	6.69g	34.32g
Hapukoer maitserohelisega 20/30		30g	65Kcal	6.25g	4.48g	0.99g	1.14g	0g
Marineeritud kurgisalat 50/60		60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g
Massiika- avokaadosmuuti 150/200		200g	143Kcal	6.54g	2.53g	4.71g	15.26g	2.12g
Idud kaunviljadest (mahe) Leib 20/40		8g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:	557g	493Kcal	15.09g	7.29g	15.73g	67.32g	12.76g	
Õhtuode	Kurk, porgand, paprika 50/80	81g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.04g	2.85g	1.72g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g
	Pähklid 10/15	15g	93Kcal	8.16g	0g	2.99g	1.97g	0g
	Kooli õun 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.54g	1.3g	0.3g
Kokku:	267g	456Kcal	26.88g	7.92g	9.98g	38.88g	9.44g	
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.1g	0.96g
kolmapäev 24.04.2024	5-viljajahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	194Kcal	4.99g	3.67g	8.08g	27.21g	3.96g
	Mustikad (külm)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:	379g	314Kcal	11.53g	7.78g	13.36g	36.6g	5.18g
Lõunasöök	Seljanka sealiha 200/250	249g	167Kcal	9.111g	3.73g	7.95g	12.12g	2.45g
	Hapukoer 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Piimkissel 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
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
Kokku:	558g	550Kcal	22.72g	12.79g	17.46g	65.34g	7.15g	
Õhtuode	Kartulisalat 120/150g	151g	192Kcal	11.54g	4.62g	5.68g	15.93g	0.95g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Kokku:	441g	410Kcal	12.32g	4.72g	9.51g	62.22g	6.28g
Vitamiinipaus	Kooli Nulkapass 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
neljapäev 25.04.2024	Munapuder singiga (mahe muna) 100/120	120g	156Kcal	9.14g	2.84g	11.7g	6.76g	0g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Võiseplik kurgiga 45/45	50g	107Kcal	3.82g	2.08g	2.54g	15.07g	0.94g
	Kokku:	370g	435Kcal	19.71g	9.31g	19.7g	43.89g	1.61g
Lõunasöök	Kalakaste 130/150	150g	136Kcal	5.9g	2.69g	12.74g	7.89g	0.2g
	Ahjukartul 130/170	170g	218Kcal	6.93g	0.94g	4.66g	33.26g	2.15g
	Peedi-õunasalat 50/60	60g	25Kcal	0.13g	0.03g	0.93g	4.11g	1.88g
	Mangosmuuti 150/200	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	620g	584Kcal	16.7g	5.91g	26.25g	78.06g	8.51g
Õhtuode	Porgandi- kanahekkidihakotlet 60/80	79g	221Kcal	16.32g	5.29g	15.65g	2.57g	0.54g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Tatari kaste 1 30/50	50g	23Kcal	0.98g	0.59g	1.35g	2.01g	0.56g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	249g	382Kcal	17.94g	6.04g	20.44g	31.89g	5.61g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
reede 26.04.2024	7-viljajahelbepuder 150/200 (mahe piim) Marjad 20/30	200g	187Kcal	4.52g	3.12g	7.68g	26.76g	4.21g
	Taimetee 150/200	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
		200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	430g	237Kcal	4.91g	3.18g	8.01g	37.61g	5.43g
Lõunasöök	Veishekkidihasuupp risiga 200/250	250g	267Kcal	11.58g	5.03g	11.95g	28.02g	1.45g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Karamelli panna cotta 100/150(mahepiim)	149g	218Kcal	16.47g	10.77g	5.11g	12.29g	0g
	Teommoos 20/30	30g	33Kcal	0.33g	0.05g	0.28g	6.78g	1.03g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	477g	605Kcal	28.91g	15.93g	20.38g	62.45g	6.76g
Õhtuode	Kaneelnuudlid 75/100	101g	401Kcal	10.81g	6g	8.1g	67.83g	0g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Apelsin 30/50	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.23g	0.85g
	Kokku:	301g	525Kcal	17.01g	10.05g	13.58g	78.96g	0.85g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g	

