

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

19.02-25.02.2024 MURUMUNA

HEAD ISU! :)

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA VÕI KAKAO	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK JUUSTUGA	5-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	VAARIKA-BANAANI- JOGURTIMAHEDIK KAERAHELVESTEGA KAMAPALLID
VITAMIINIAMPS	PORGAND	BANAAN	ÕUN	MELON	ANANASS
LÖUNASÖÖK	HAKKLIHAKASTE TATAR HIINAKAPSA- TOMATISALAT KAMA LEIB	KANASUPP ODRAJAHUVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE PIIM LEIB	KALAKASTE MAKARONID PEEDI-HERNESALAT MUSTIKASMUUTI LEIB	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE PRAEKAPSAS KÜPSISETORT KOHUPIIMAGA LEIB	KÜLASUPP LEIVAKREEM VAHUKOOREGA LEIB MAITSEROHELINE
ÕHTUOODE	PUUVILJAD KOHUPIIMAKREEM SEPIK	KAERAHELBEKÜPSIS MAHL BANAAN	KÜÜSLAUGULEIVAD KURK/PORGAND/NUIKAPSAS DIPIKASTE VIINAMARJAD	AHJUOMLETT TOMAT LEIB MAITSEVÕIGA TAIMETEE	

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



Sõõgikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (ehk, va. kiudained)	Kiudained	
Hinnaspeev #####	4-viljalhelbepuder 150/200	199g	194Kcal	4.99g	3.67g	8.08g	27.21g	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>429g</b>	<b>277Kcal</b>	<b>4.99g</b>	<b>3.67g</b>	<b>8.17g</b>	<b>47.84g</b>	<b>4.38g</b>	
Lõunasöök	Hakklihaste 130/150	151g	233Kcal	14.85g	6.54g	16.47g	8.09g	0.34g	
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g	
	Hinakapsa-tomatsalat 50/60	60g	13Kcal	0.18g	0.01g	0.48g	1.95g	0.78g	
	Kama 150/200	201g	177Kcal	4.81g	3.06g	7.62g	25.13g	1.3g	
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	<b>Kokku:</b>	<b>622g</b>	<b>733Kcal</b>	<b>23.7g</b>	<b>11.05g</b>	<b>35g</b>	<b>91.43g</b>	<b>6.7g</b>	
Õhtuode	Puuviiljad 75/100	101g	60Kcal	0.14g	0.04g	0.45g	13.1g	2.24g	
	Kõhupuhakeem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g	
	Sepik 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g	
		<b>Kokku:</b>	<b>291g</b>	<b>349Kcal</b>	<b>7.26g</b>	<b>3.46g</b>	<b>17.26g</b>	<b>52g</b>	<b>3.32g</b>
Vitaminipäev	Kooll Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>26Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>4.48g</b>	<b>2.32g</b>
Teisipäev #####	Puder seemnete ja kliidega 150/200	199g	194Kcal	4.99g	3.67g	8.08g	27.21g	3.96g	
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g	
	Kakao 150/200	200g	156Kcal	4.5g	3.19g	5.46g	23.11g	0.67g	
		<b>Kokku:</b>	<b>414g</b>	<b>459Kcal</b>	<b>21.49g</b>	<b>14.93g</b>	<b>13.6g</b>	<b>50.44g</b>	<b>4.63g</b>
Lõunasöök	Kanasupp 200/250	251g	149Kcal	4.26g	0.67g	15.81g	11.04g	1.46g	
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Pim 75/100	100g	58Kcal	2.61g	1.91g	3.32g	5.32g	0g	
	Odrajahuvaht mersadega 100/150	150g	186Kcal	1.21g	0.2g	4.31g	38.59g	1.64g	
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>549g</b>	<b>480Kcal</b>	<b>8.61g</b>	<b>2.86g</b>	<b>26.48g</b>	<b>70.31g</b>	<b>7.38g</b>	
Õhtuode	Kaerahelbekups 75/100	100g	441Kcal	19.28g	11.9g	10.04g	54.34g	5.2g	
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g	
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g	
		<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>593Kcal</b>	<b>19.54g</b>	<b>11.98g</b>	<b>11.41g</b>	<b>90.01g</b>	<b>6.01g</b>
Vitaminipäev	Kooll 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>8.16g</b>	<b>3.12g</b>	
Kolmapäev #####	Plima-risipupp 200/220	250g	202Kcal	6.85g	4.82g	8.33g	26.78g	0.21g	
	Võiseepik juustuga 50/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g	0.8g	
		<b>Kokku:</b>	<b>299g</b>	<b>361Kcal</b>	<b>15.19g</b>	<b>9.9g</b>	<b>14.5g</b>	<b>41.19g</b>	<b>1.01g</b>
	Lõunasöök	Kalakaste 130/150	150g	136Kcal	5.9g	2.69g	12.74g	7.89g	0.2g
Makaronid 130/170		170g	281Kcal	4.98g	0.71g	8.52g	49.43g	2.34g	
Peedi-hemesalat		60g	66Kcal	4.17g	1.18g	1g	5.58g	1.17g	
Leib 20/40		40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
Mustikasmuut 150/200		200g	114Kcal	1.47g	0.27g	1.75g	20.94g	4.78g	
	<b>Kokku:</b>	<b>620g</b>	<b>681Kcal</b>	<b>17g</b>	<b>4.93g</b>	<b>26.81g</b>	<b>98.88g</b>	<b>12.77g</b>	
Õhtuode	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g	
	Kurk, porgand, nukapass 50/80	80g	19Kcal	0.14g	0.02g	0.87g	2.87g	1.55g	
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g	
	Vinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g	
	<b>Kokku:</b>	<b>251g</b>	<b>373Kcal</b>	<b>18.92g</b>	<b>7.95g</b>	<b>7.02g</b>	<b>39.33g</b>	<b>8.77g</b>	
Vitaminipäev	Kooll Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0.16g	8.72g	2.06g	2.06g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.72g</b>	<b>2.06g</b>	
Neljapäev #####	5-viljalhelbepuder 150/200	199g	194Kcal	4.99g	3.67g	8.08g	27.21g	3.96g	
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
	Pim 3,5% (PRIA) 150	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g	
		<b>Kokku:</b>	<b>379g</b>	<b>338Kcal</b>	<b>10.24g</b>	<b>8.7g</b>	<b>12.97g</b>	<b>46.46g</b>	<b>4.38g</b>
Lõunasöök	Seapraad 60/80	80g	267Kcal	20.38g	7.67g	20.83g	0g	0g	
	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	
	Prækapsas 50/60	60g	43Kcal	1.95g	0.82g	0.5g	5.49g	0.95g	
	Isa tehtud kräsupea (kiipetamata) Leib 20/40	100g	338Kcal	20.98g	12.09g	4.3g	32.64g	0.76g	
	<b>Kokku:</b>	<b>551g</b>	<b>985Kcal</b>	<b>54.34g</b>	<b>27.71g</b>	<b>34.38g</b>	<b>85.51g</b>	<b>8.49g</b>	
Õhtuode	Ahjuomlett 100/120	120g	136Kcal	7.88g	2.85g	10.04g	6.22g	0g	
	Kooll tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g	
	Leib maitsevõlga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.25g	
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>420g</b>	<b>331Kcal</b>	<b>15.94g</b>	<b>7.91g</b>	<b>13.23g</b>	<b>31.27g</b>	<b>4.96g</b>	
Vitaminipäev	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>14Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.32g</b>	<b>2.73g</b>	<b>0.32g</b>
Reede #####	Vaarika-banaanijogurt mähedik kaerahelvestega 150/200g	200g	135Kcal	2.3g	1g	3.4g	23.74g	2.74g	
	Kamapallid 20/30	30g	104Kcal	0.78g	0.12g	3.96g	18.21g	4.02g	
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>239Kcal</b>	<b>3.08g</b>	<b>1.12g</b>	<b>7.36g</b>	<b>41.95g</b>	<b>6.76g</b>	
Lõunasöök	Külasupp (lihata) 200/250	250g	89Kcal	0.55g	0.07g	2.9g	16.99g	2.39g	
	Leivakreem 100/150	151g	182Kcal	0.72g	0.12g	4.22g	36.55g	6.42g	
	Vahukoore 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	
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>499g</b>	<b>533Kcal</b>	<b>18.1g</b>	<b>10.91g</b>	<b>11.2g</b>	<b>74.97g</b>	<b>13.03g</b>	
Vitaminipäev	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.1g	0.96g	
		<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>37Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.32g</b>	<b>8.1g</b>	<b>0.96g</b>

