

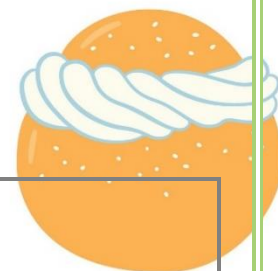
# MENÜÜ



teenused@elva.ee

12.02-18.02.2024

HEAD ISU! :)



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	KALAKASTE RIIS/KARTUL PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT FRILLISE/TOMAT/AEODAD/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA PIRN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	HERNESUPP VASTLAKUKKEL MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/TAIMETEE BANAAN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KEEDETUD KARTUL/TATAR KOTLET VALGE KASTE PORGAND/KURK/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA HURMAA
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA-KLIMBISUPP KARAMELLIPUDING TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PEEDIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
REEDE	RIISIHELBEPUDE	MULGIPUDER AURUTATUD KÖÖGIVILJAD RUKOLA/KURK/TOMAT/KODUJUUST HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kudained)	Kiudained
esmaspäev 12.02.2024	Mannapuder 200/250	199g	196Kcal	4.74g	3.18g	7.15g	30.69g	0.89g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>260Kcal</b>	<b>6.74g</b>	<b>4.53g</b>	<b>7.24g</b>	<b>41.96g</b>	<b>1.28g</b>
Lõunasöök	Kalakeste 130/150	150g	137Kcal	6.15g	3.11g	12.83g	7.52g	0.2g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.14g	0.67g	2.09g	20.01g	0.26g
	Peedi-kiuslauguselat 50/60	50g	24Kcal	0.41g	0.06g	0.83g	3.74g	1.21g
	Maasika-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200	200g	130Kcal	2.29g	1g	3.41g	22.52g	2.68g
	Frillise, tomat, aedoad (külmutatud) 50/60/50(ERALDI)	50g	12Kcal	0.15g	0.01g	0.49g	1.77g	0.88g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.79g	0.83g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
Keefir 2,5% (PRIA) kool	125g	69Kcal	3.18g	2.1g	4.48g	5.56g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>940g</b>	<b>766Kcal</b>	<b>19.89g</b>	<b>12.14g</b>	<b>35.19g</b>	<b>106.81g</b>	<b>10.14g</b>
Vitamiinipaus	Pim (PRIA) 80/100	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.3g</b>	<b>10.2g</b>	<b>3.9g</b>
teisipäev 13.02.2024	Rukkilhelbepuder 150/200	200g	183Kcal	3.43g	2.12g	6.9g	30.21g	1.94g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>247Kcal</b>	<b>5.43g</b>	<b>3.47g</b>	<b>6.99g</b>	<b>41.48g</b>	<b>2.33g</b>
Lõunasöök	Hernesupp	300g	416Kcal	17.53g	4.89g	23.95g	36.3g	8.85g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Vastakukkel valms	100g	334Kcal	14.7g	7.01g	6.75g	42.6g	2.07g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	6.06g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>780g</b>	<b>1067Kcal</b>	<b>42.83g</b>	<b>19.79g</b>	<b>40.87g</b>	<b>121.76g</b>	<b>16.01g</b>
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>68Kcal</b>	<b>0.2g</b>	<b>0.1g</b>	<b>0.8g</b>	<b>15.29g</b>	<b>0.7g</b>
kolmapäev 14.02.2024	Odrahelbepuder	201g	191Kcal	3.56g	2.2g	7.2g	31.55g	2.03g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>255Kcal</b>	<b>5.56g</b>	<b>3.55g</b>	<b>7.29g</b>	<b>42.82g</b>	<b>2.42g</b>
Lõunasöök	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.8g	0.83g
	Kotlet (valms) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Valge kaste riisjahuaga 1 50	60g	77Kcal	6.06g	4.12g	1.62g	3.79g	0.52g
	Majasmuutid chia seemnetega 150/200	200g	162Kcal	6.73g	2.78g	6.02g	18.66g	1.56g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Porgand, kurk, tomat, paprika (eraldi, kool)	100g	20Kcal	0.15g	0g	0.68g	3.14g	1.51g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.18g	2.24g	4.8g	26.02g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>810g</b>	<b>940Kcal</b>	<b>39.79g</b>	<b>20.74g</b>	<b>33.51g</b>	<b>107.38g</b>	<b>9.51g</b>
Vitamiinipaus	Hurmaa 80/100	100g	73Kcal	0g	0g	0.98g	15.44g	3.78g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>73Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.98g</b>	<b>15.44g</b>	<b>3.78g</b>
neljapäev 15.02.2024	8-viljalhelbepuder	200g	239Kcal	7.63g	4.91g	7.5g	33.92g	2.2g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>303Kcal</b>	<b>9.63g</b>	<b>6.26g</b>	<b>7.59g</b>	<b>45.19g</b>	<b>2.59g</b>
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 220/250	300g	245Kcal	5.71g	0.98g	17.06g	30.44g	1.69g
	Karamellpuding 1	150g	179Kcal	3.52g	2.57g	4.5g	32.41g	0.01g
	Toommoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.78g	0.85g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Hummus peediga 15g	15g	43Kcal	1.76g	0.23g	1.89g	3.88g	2.03g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Keefir 2,5% (PRIA) 75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
Piim 3,5% (PRIA) 75g kool	75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>710g</b>	<b>745Kcal</b>	<b>17.03g</b>	<b>7.74g</b>	<b>33.38g</b>	<b>110.36g</b>	<b>8.6g</b>
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.2g</b>	<b>10.9g</b>	<b>2.6g</b>
reede 16.02.2024	Riisihelbepuder 150/200	200g	235Kcal	8.58g	5.6g	7.38g	31.08g	1.94g
	<b>Kokku:</b>	<b>200g</b>	<b>235Kcal</b>	<b>8.58g</b>	<b>5.6g</b>	<b>7.38g</b>	<b>31.08g</b>	<b>1.94g</b>
Lõunasöök	Mulgipuder 200	200g	253Kcal	9.29g	6.02g	5.29g	35.61g	2.83g
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0.21g	0.04g	1.45g	3.09g	2.11g
	Hapukoos roheline sibulaga 60/60	60g	122Kcal	11.68g	8.34g	1.95g	2.33g	0.12g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Rukola, kurk, tomat, kodujuust (PRIA) (kool)	100g	42Kcal	1.43g	0.85g	4.51g	2.38g	0.73g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Keefir 2,5% (PRIA) 75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 75g kool	75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>620g</b>	<b>669Kcal</b>	<b>28.35g</b>	<b>19.17g</b>	<b>22.76g</b>	<b>76.07g</b>	<b>9.81g</b>
Vitamiinipaus	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>43Kcal</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>1.1g</b>	<b>8.49g</b>	<b>1.7g</b>