

MENÜÜ



teenused@elva.ee



19.02-25.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAKKLIHASUPP PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK MAKSAPASTEET MAITSEVESI/PIIM LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KALKUNILHA MANGOKASTMES TATAR/RIIS HIINAKAPSAS/PAPRIKA/RUKOLA/KIRSTOMATID LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA PIRN
KOLMAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA LEIVAKREEM PIIMAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PIIM LEIB MUNAVÕI KURK
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL PIIMAKASTE HAPUKAPSAS AURUTATUD KÖÖGIVILJAD SÜLT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MORSS ÕUN
REEDE	KAERAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KARTULISALAT KOHUPIIMA-KAMA MAIUS MARJADEGA VÕILEIB MUNAVÕI JA KILUGA LEIB/SEPPIK MAITSEVESI/PIIM MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.02.2024	5-viljahelbepuder 150/200	200g	211Kcal	5.21g	3.27g	7.11g	32.79g	2.16g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	287Kcal	8.41g	5.42g	7.21g	44.27g	2.55g
Lõunasöök	Hakklihasupp (kiire)200/250	300g	210Kcal	9.15g	3.26g	13.31g	16.56g	3.91g
	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	93Kcal	0.78g	0.16g	1.14g	18.38g	3.74g
	Vahukoore 50g	50g	175Kcal	15.42g	10.06g	1.01g	8.15g	0g
	Leib must 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
	Piim 2.5% (PRIA)Kool	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Maksapasteet (valmis)	15g	40Kcal	3.3g	1.35g	1.8g	0.78g	0g
	Kokku:	850g	735Kcal	33.22g	17.38g	25.96g	77.09g	12.04g
Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.16g	2.4g
	Kokku:	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.16g	2.4g
teisipäev 20.02.2024	Rukkihelbepuder 150/200	201g	184Kcal	3.45g	2.11g	6.98g	30.29g	1.94g
Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g	
	Kokku:	233g	260Kcal	6.65g	4.26g	7.08g	41.77g	2.33g
Lõunasöök	Kalkunilha mangokastmes (toidukoorega) Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.22g	2.27g	4.79g	26.02g	0g
	Kama 150g	150g	125Kcal	3.59g	2.31g	5.43g	17.4g	0.58g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Piim 3.5% (PRIA) 150g kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Piim 3,5% (PRIA) 75g kool	75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g	0g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Hiinakapsas-paprika-kirsstomatid-rukola	100g	23Kcal	0.3g	0.02g	0.95g	3.4g	1.56g
	Keefir 2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Kokku:	1060g	896Kcal	26.83g	17.55g	43.22g	117.04g	7.76g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 80/100	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
kolmapäev 21.02.2024	7-viljahelbepuder 150/200	199g	200Kcal	6.28g	4.05g	6.49g	28.49g	1.83g
Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g	
	Kokku:	231g	276Kcal	9.48g	6.2g	6.59g	39.97g	2.22g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250	300g	182Kcal	5.21g	0.85g	10.66g	21.79g	2.61g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leivakreem 75/100	100g	116Kcal	0.4g	0.07g	2.52g	23.82g	3.27g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Munavõi 25/30	30g	140Kcal	14.84g	9.53g	1.5g	0.18g	0g
	Piim 3,5% (PRIA) 75g kool	75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	575g	619Kcal	29.95g	17.64g	20.45g	62.08g	9.09g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 80/100	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
neljapäev 22.02.2024	Tatrahelbepuder	200g	189Kcal	5.25g	3.41g	7.14g	27.37g	1.62g
Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g	
	Kokku:	230g	256Kcal	11.7g	8.03g	8.13g	28.51g	1.62g
Lõunasöök	Seapraad 80g	80g	280Kcal	21.95g	7.83g	20.49g	0g	0g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.8g	0.83g
	Hapukapsas 50	50g	17Kcal	1g	0g	0.45g	1.09g	0.85g
	Aunatud kõõgviljad 50	50g	20Kcal	0.17g	0.03g	1.21g	2.62g	1.79g
	Piimaste 1	60g	64Kcal	4.15g	2.85g	2.15g	4.35g	0.33g
	Sült 50g	50g	274Kcal	7.5g	3.5g	49g	2.5g	0g
	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
	Mors	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Sidrunivesi	150g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.32g	0.18g
	Kokku:	775g	882Kcal	36.1g	14.36g	79.48g	55.69g	8g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
reede 23.02.2024	Kaerahelbepuder 150/200	200g	196Kcal	6.13g	3.94g	6.14g	28.07g	1.84g
Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g	
	Kokku:	232g	272Kcal	9.33g	6.09g	6.24g	39.55g	2.23g
Lõunasöök	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Kärtulisalat (munaga) 120/150	200g	211Kcal	9.63g	3.96g	11.28g	19.08g	1.25g
	Võileib munavõi ja kiluga	60g	196Kcal	14g	8.55g	4.54g	11.44g	3.21g
	Kohupiima-kama mais 150g	150g	224Kcal	5.6g	2.97g	13.32g	29.54g	1.16g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Kokku:	670g	839Kcal	31.34g	15.76g	35.53g	97.75g	12.57g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g