

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

15.04-21.04.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAKASTE TATAR/KIRJU RIIS VITAMIINISALAT/KURGISALAT KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMAJOOK (MAHE KEEFIR) MELON
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) BANAAN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA PANNKOOGID MOOSIGA VALGED KEEDETUD OAD MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM PLOOM
NELJAPÄEV	MAISIMANNAPUDEER (MAHE MAISIMANNA, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEAPRAAD AURUTATUD KARTUL KÜPSISETORT KOOREKASTE HAPUKAPSAS/IDUD/KURK/PAPRIKA/TOMAT/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MORSS PIRN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKARONID SINGIGA PEEDI-HERNESALAT KÜLM KASTE HIINAKAPSA-PAPRIKA-KURGISALAT LEIB MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 15.04.2024	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	201g 30g	191Kcal 64Kcal	3.56g 2g	2.2g 1.35g	7.2g 0.09g	31.55g 11.27g	2.03g 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	Kanakaste 130/150	150g	138Kcal	7.16g	3.94g	13.21g	4.67g	1g
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	161Kcal	4.16g	2.23g	4.81g	26.09g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Vitamiin salat 60/50g	50g	31Kcal	1.99g	0.27g	0.47g	2.27g	1.15g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Kirju riis (täistera+tavaline)	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Kurgisalat	50g	5Kcal	0g	0.35g	0.7g	0.35g	0g
	Kamajook keefiriga 150g (mahe keefir)	150g	125Kcal	3.58g	2.3g	5.43g	17.5g	0.58g
	Kodujuust 50/60 (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0.37g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	150g 75g	5Kcal 41Kcal	0.12g 1.91g	0.02g 1.26g	0.1g 2.69g	0.76g 3.34g	0g 0g
Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g	
<b>Kokku:</b>	<b>970g</b>	<b>872Kcal</b>	<b>26.86g</b>	<b>14.35g</b>	<b>43.53g</b>	<b>110.64g</b>	<b>8g</b>	
Vitamiinipaus	Melon 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>17Kcal</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>0.4g</b>	<b>3.4g</b>	<b>0.4g</b>	
teisipäev 16.04.2024	5-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g 30g	192Kcal 64Kcal	6.76g 2g	4.21g 1.35g	6.42g 0.09g	25.5g 11.27g	1.61g 0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>256Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.56g</b>	<b>6.51g</b>	<b>36.77g</b>	<b>2g</b>
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250	300g	181Kcal	5.15g	0.84g	10.67g	21.67g	2.6g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	125Kcal	4.01g	2.2g	9.11g	13.02g	0g
	Kissell 100g	100g	46Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.42g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	1g	1.15g	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
	Munavõi (mahe muna)	15g	63Kcal	7g	4.71g	0.04g	0.07g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>610g</b>	<b>624Kcal</b>	<b>23.88g</b>	<b>12.55g</b>	<b>25.47g</b>	<b>73.36g</b>	<b>6.62g</b>
	Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g
<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>68Kcal</b>	<b>0.2g</b>	<b>0.1g</b>	<b>0.8g</b>	<b>15.32g</b>	<b>0.7g</b>	
kolmapäev 17.04.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	199g 30g	180Kcal 64Kcal	6.92g 2g	3.51g 1.35g	7.15g 0.09g	20.48g 11.27g	3.67g 0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>244Kcal</b>	<b>8.92g</b>	<b>4.86g</b>	<b>7.24g</b>	<b>31.75g</b>	<b>4.06g</b>
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	105Kcal	1.68g	0.21g	3.47g	16.97g	4.27g
	Valged keedetud oad 15/25	25g	37Kcal	0.09g	0.02g	2.6g	5.26g	2.46g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Pannkoogid (valmis)	100g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	<b>Kokku:</b>	<b>760g</b>	<b>463Kcal</b>	<b>13.68g</b>	<b>5.13g</b>	<b>14.26g</b>	<b>65.33g</b>	<b>11.63g</b>
Vitamiinipaus	Ploom(PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g	1.7g
<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>49Kcal</b>	<b>0.3g</b>	<b>0g</b>	<b>0.5g</b>	<b>10.1g</b>	<b>1.7g</b>	
neljapäev 18.04.2024	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim) Moos/või (KOOL) 25/30	199g 30g	141Kcal 64Kcal	4.89g 2g	2.78g 1.35g	5.03g 0.09g	18.9g 11.27g	0.78g 0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>205Kcal</b>	<b>6.89g</b>	<b>4.13g</b>	<b>5.12g</b>	<b>30.17g</b>	<b>1.17g</b>
Lõunasöök	Aurutatud kartul 200g	200g	161Kcal	0.27g	0g	4.33g	34.12g	2.2g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Küpsisetort hapukoorega 75/100	100g	405Kcal	15.82g	8.41g	5.11g	58.92g	3.01g
	Seapraad 80g	80g	278Kcal	21.75g	7.8g	20.49g	0g	0g
	Hapukapsas 50	50g	17Kcal	1g	0g	0.45g	1.09g	0.85g
	Soe hapukoorekaste	60g	90Kcal	6.32g	4.36g	2.51g	5.74g	0g
	Mors	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Idud, kurk, tomat, paprika (Kool)	100g	17Kcal	0.15g	0.01g	0.84g	2.56g	1.21g
	<b>Kokku:</b>	<b>1125g</b>	<b>1180Kcal</b>	<b>52.45g</b>	<b>24.74g</b>	<b>41.31g</b>	<b>131.01g</b>	<b>8.45g</b>
Vitamiinipaus	Pirn (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>	
reede 19.04.2024	7-vijahelbepuder 150/200 (mahe piim) Moos/või (KOOL) 25/30	199g 30g	200Kcal 64Kcal	6.35g 2g	4.09g 1.35g	6.49g 0.09g	28.42g 11.27g	1.82g 0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>264Kcal</b>	<b>8.35g</b>	<b>5.44g</b>	<b>6.58g</b>	<b>39.69g</b>	<b>2.21g</b>
Lõunasöök	Makaronid singiga 200/250	250g	399Kcal	5.39g	2.3g	22.64g	63.24g	3.23g
	Peedi-hermesalat 60/50	50g	54Kcal	3.34g	0.92g	0.84g	4.63g	1.01g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Külm kaste (maitse,jogurt, majonees, tomatipasta)	60g	72Kcal	4.65g	1.26g	1.75g	5.63g	0.29g
	Hiinakapsa-paprika-kurgisalat	50g	39Kcal	3.43g	0.51g	0.59g	1.1g	0.52g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	150g 75g	5Kcal 41Kcal	0.12g 1.91g	0.02g 1.26g	0.1g 2.69g	0.76g 3.34g	0.37g 0g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>740g</b>	<b>724Kcal</b>	<b>22.28g</b>	<b>8.36g</b>	<b>33.19g</b>	<b>93.43g</b>	<b>8.63g</b>