

MENÜÜ

04.12-10.12 2023

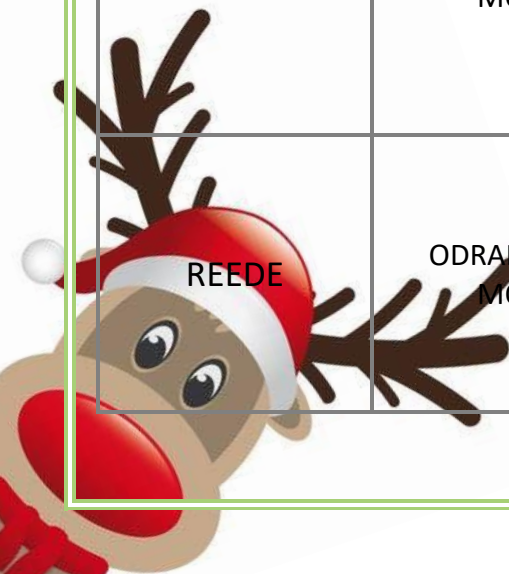


teenused@elva.ee



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KARTULI-FRIKADELLISUPP KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MAASIKATEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM MELON
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAKASTE AHJUKARTUL/TATAR PUNASEKAPSASALAT ROHELISTE HERNESTEGA KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KIRSIJOGURT PIRN
KOLMAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KÜLASUPP KAKAOKREEM PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM ÕUN
NELJAPÄEV	NISUHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS/KUSKUSS HAPUKOORE-TOMATIKASTE PORGANDI-ÕUNASALAT AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/BANAANI-MARJASMUUTI MANDARIIN
REEDE	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	BORŠ KAPSA JA KARTULIGA KARAMELLIKISSELL MOOSIGA HAPUKOOR LEIB/SEPIK OA-TOMATIMÄÄRE MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK



Sõltuvus	Kategooria	Kaal	Energia	Rasvad	Küllatunud rasvhapped	Välgut	Siseneviku määr (gH- va küllatunud)	Külmunud
04.12.2023	Kaerahelbepuder 150/200	200g	138Kcal	6.27g	4.03g	6.16g	28.15g	1.85g
	Mossu-võli (KODU)	30g	646Kcal	2g	1.75g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku	230g	784Kcal	8.27g	5.78g	6.25g	39.40g	2.24g
Lõunastõik	Kartuli-riisikollase 20/30, karpia	150g	429Kcal	18.07g	10.95g	14.77g	48.13g	5.44g
	Headekai (sünnukol)	25g	146Kcal	0.33g	0.05g	0.27g	2.07g	1.03g
	Leib 30g	30g	636Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.27g	3.21g
	Seipik kool 30g	30g	776Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.53g	0.81g
	Võli 5g kool	5g	376Kcal	4.05g	2.72g	0.02g	0.04g	0g
	Mattarvõli isandiga (margat või mossu)	150g	56Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Plim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	946Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g	0g
	Mattarvõli isandiga (õhine, veevõli kool)	5g	26Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Kokku	847g	1078Kcal	52.45g	28.45g	38.85g	105.49g	12.67g
	Hein 50/50	100g	176Kcal	0.3g	0g	0.4g	2.4g	0.4g
05.12.2023	Kaerahelbepuder 150/200	200g	230Kcal	7.8g	5.07g	7.45g	31.54g	1.96g
	Mossu-võli (KODU) 25/30	30g	646Kcal	2g	1.75g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku	230g	2946Kcal	9.8g	6.82g	7.54g	42.81g	2.35g
Lõunastõik	Kaerahelbepuder 150/200	150g	136Kcal	6.93g	3.91g	13.22g	4.63g	1.0g
	Athukartul 200	75g	846Kcal	0.83g	0.1g	2.03g	16.49g	1.08g
	Puravõli kool	50g	386Kcal	2.25g	0.39g	0.8g	3g	1.39g
	Kirsipüree	150g	108Kcal	3.43g	2.27g	4.83g	14.49g	0g
	Leib 30g	30g	636Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.27g	3.21g
	Seipik kool 30g	30g	776Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.53g	0.81g
	Mattarvõli isandiga (margat või mossu)	150g	56Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Plim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	946Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g	0g
	Tatar (õhine)	75g	161Kcal	4.22g	2.27g	4.81g	26.05g	0g
	Kaerahelbepuder 150/200	50g	56Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kaerahelbepuder 150/200	125g	696Kcal	3.17g	2.1g	4.47g	5.56g	0g
	Kokku	1017g	846Kcal	27.41g	16.24g	38.85g	104.49g	8.13g
06.12.2023	Plim (PRIA) 80/100	100g	506Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	2.5g
	Kokku	100g	506Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	2.5g
06.12.2023	Puder esmaspää ja kõhupõhikroon 150/200	200g	166Kcal	7.02g	4.66g	5.26g	19.99g	1.08g
	Mossu-võli (KODU) 25/30	30g	646Kcal	2g	1.75g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku	230g	2306Kcal	9.02g	6.41g	5.35g	31.26g	1.47g
Lõunastõik	Kõhupõhikroon 250/200	300g	177Kcal	7.5g	2.33g	9.27g	15.02g	4.89g
	Kõhupõhikroon 75/100	100g	123Kcal	2.11g	1.39g	3.84g	24.24g	0.89g
	Plim 100g	100g	586Kcal	2.5g	1.5g	3.5g	5.5g	0g
	Leib 30g	30g	636Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.27g	3.21g
	Mattarvõli isandiga (õhine, veevõli kool)	5g	26Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Seipik kool 30g	30g	776Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.53g	0.81g
	Võli 5g kool	5g	376Kcal	4.05g	2.72g	0.02g	0.04g	0g
	Mattarvõli isandiga (margat või mossu)	150g	56Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Plim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	946Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g	0g
	Kokku	870g	646Kcal	22.87g	13.53g	26.55g	79.31g	9.54g
07.12.2023	Õun (PRIA) 80/100	100g	506Kcal	0g	0g	0.2g	10.2g	2.5g
	Kokku	100g	506Kcal	0g	0g	0.2g	10.2g	2.5g
07.12.2023	Kaerahelbepuder	200g	162Kcal	5.11g	3.34g	5.75g	22.5g	1.35g
	Mossu-võli (KODU)	30g	646Kcal	2g	1.75g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku	230g	2266Kcal	7.11g	5.09g	5.84g	33.77g	1.74g
	Kaerahelbepuder 150/200	150g	262Kcal	10.07g	6.83g	15.34g	28.61g	1.8g
	Sõmer rita 150/150/75	75g	996Kcal	1.14g	0.67g	2.09g	19.97g	0.28g
	Kõhupõhikroon kõhupõhikroon	60g	816Kcal	5.66g	3.89g	1.95g	5.13g	0.87g
	Porgandi-kõhupõhikroon	50g	396Kcal	0.1g	0.02g	0.7g	5.81g	1.41g
	Kaerahelbepuder 150/200	200g	121Kcal	2.5g	1.73g	4.31g	18.54g	1.58g
	Leib 30g	30g	636Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.27g	3.21g
	Seipik kool 30g	30g	776Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.53g	0.81g
	Mattarvõli isandiga (margat või mossu)	150g	56Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Plim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	946Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g	0g
	Athukartul kõhupõhikroon	75g	386Kcal	0.33g	0.06g	2.17g	4.64g	1.18g
	Kõhupõhikroon 150/150/75	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.36g	0.95g
	Kaerahelbepuder 150/200	125g	696Kcal	3.17g	2.1g	4.47g	5.56g	0g
	Kokku	1146g	1036Kcal	31.5g	14.5g	43.5g	180.14g	14.43g
08.12.2023	Mandariin 80/100	100g	446Kcal	0.1g	0g	0.8g	9.18g	1.25g
	Kokku	100g	446Kcal	0.1g	0g	0.8g	9.18g	1.25g
09.12.2023	Kõhupõhikroon	200g	188Kcal	3.54g	2.19g	7.1g	30.97g	1.88g
	Mossu-võli (KODU)	30g	646Kcal	2g	1.75g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku	230g	2526Kcal	5.54g	3.94g	7.19g	42.24g	2.27g
Lõunastõik	Kõhupõhikroon 150/200	299g	1056Kcal	2.16g	0.42g	5.63g	25.33g	6.3g
	Kõhupõhikroon 20/70	30g	666Kcal	0.44g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Kõhupõhikroon	150g	173Kcal	2.62g	2.62g	4.66g	29.85g	0g
	Mossu 25/30	30g	506Kcal	0g	0g	0.09g	12.26g	0.42g
	Leib 30g	30g	636Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.27g	3.21g
	Seipik kool 30g	30g	776Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.53g	0.81g
	Mattarvõli isandiga (margat või mossu)	150g	56Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Õun-kõhupõhikroon_15g	35g	356Kcal	1.76g	0.25g	1.44g	3.01g	1.39g
	Plim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	946Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g	0g
	Kaerahelbepuder 150/200	125g	696Kcal	3.17g	2.1g	4.47g	5.56g	0g
	Kokku	1000g	796Kcal	24.73g	15.21g	26.66g	110.67g	12.49g
09.12.2023	Kõhupõhikroon 80/100	100g	136Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	Kokku	100g	136Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g