

# MENÜÜ

29.04-05.05.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	GULJAŠŠ KALKUNILIHAST AHJUKARTUL/KUSKUSS JÄÄSALAT KURGI JA PAPRIKAGA ROHELINE HERNES/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/VAARIKA-MUSTSÕSTRA-BANAANI SMUUTI PIRN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	FRIKADELLISUPP KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM ÕUN
KOLMAPÄEV		ILUSAT KEVADPÜHA!
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJASUPP KANAGA MARJAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOTLET KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/TATAR PIIMAKASTE PUNAPEET/IDUD/MAR. KURK AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/ATSI LAHJA SUVEJOOK MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.04.2024	8-viljahlbepuder (mahepiim)	199g	236Kcal	7.61g	4.91g	7.41g	33.34g	2.16g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
Kokku:		229g	300Kcal	9.61g	6.26g	7.5g	44.61g	2.55g
Lõunasöök	Guljašš kalkunilihast	150g	190Kcal	8.33g	4.19g	19.13g	9.05g	1.29g
	Ahjukartul 170/75	75g	83Kcal	0.82g	0.1g	2.02g	16.47g	1.06g
	Jääsalat kurgi ja paprikaga 50/60/50	50g	22Kcal	1.58g	0.22g	0.44g	1.18g	0.63g
	Roheline hernes (külm), kodujuust (PRIA) (kool) 50g	50g	50Kcal	1.93g	1.21g	6.17g	1.81g	0.56g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Kuskuss 150/170/75kool	75g	102Kcal	0.55g	0g	3.12g	20.57g	0.96g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.37g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.37g	0.18g
Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.41g	0.04g	1.17g	7.18g	0.4g	
Vaarika-mustsõstra-banaan smuuti	200g	63Kcal	0.64g	0.14g	0.92g	12.49g	2.05g	
Kokku:		1020g	711Kcal	19.77g	9.27g	40.37g	87.92g	10.71g
Vitamiinipaus	Pim (PRIA) 80/100	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
teisipäev 30.04.2024	Neljaviiljahlbepuder (mahepiim, mahehelves)	200g	183Kcal	6.22g	3.85g	5.98g	24.89g	1.61g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
Kokku:		230g	247Kcal	8.22g	5.2g	6.07g	36.16g	2g
Lõunasöök	Frikadellisupp 250/300	300g	248Kcal	14.76g	6.04g	10.16g	17.35g	2.78g
	Leib must 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Toommoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.7g	0.86g
	Kodujuustuvaht	150g	354Kcal	28.12g	18.32g	10.82g	14.36g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Herne-päevalliseemne pesto 10/15g	15g	50Kcal	4.26g	0.55g	1.47g	1.05g	1.01g
Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.04g	1.18g	7.22g	0.4g	
Kokku:		845g	912Kcal	54.5g	29.13g	31.17g	69.86g	8.64g
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
neljapäev 02.05.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	148Kcal	5.32g	3.34g	5.46g	18.97g	1.1g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.43g	0.43g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
Kokku:		260g	263Kcal	7.32g	4.69g	5.64g	42.67g	1.92g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kanaga 1 250/300	300g	155Kcal	2.6g	0.94g	15.78g	16.02g	2.29g
	Marjakissell	150g	102Kcal	0.42g	0.07g	0.41g	23.48g	1.23g
	Vahukoor 25/30	30g	106Kcal	9.25g	6.03g	0.6g	5.09g	0g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.09g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.04g	1.18g	7.22g	0.4g
Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g	
Kokku:		885g	640Kcal	24.73g	14.81g	27.1g	73.26g	7.51g
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
reede 03.05.2024	Kaerahelbepuder 150/200	203g	207Kcal	6.96g	4.49g	6.24g	28.78g	1.89g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
Kokku:		233g	271Kcal	8.96g	5.84g	6.33g	40.05g	2.28g
Lõunasöök	Kotlet (valmis) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Kartulipüree 200LA/130gkool (mahe piim)	130g	119Kcal	2.7g	1.78g	3.32g	19.69g	1.16g
	Piimakaste 40/60/60	60g	65Kcal	4.17g	2.85g	2.17g	4.67g	0g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g
	Atsi lahja suvejook	200g	81Kcal	2.18g	1.24g	2.87g	11.81g	1.23g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.25g	2.29g	4.79g	25.98g	0g
	Punapeet-mar.kurkidud (eraldi)100g	100g	27Kcal	0.34g	0.01g	1.16g	3.87g	1.79g
	Aurutatud köögiviljad 50	50g	20Kcal	0.17g	0.03g	1.21g	2.62g	1.79g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.04g	1.18g	7.22g	0.4g
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g	
Kokku:		1115g	891Kcal	36.93g	18.79g	32.72g	101.64g	10.15g
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