

MENÜÜ

06.05-12.05.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÄÄTSE-HAKKLIHASUPP KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHE MANNA) MOOS/VÕI	MULGIPUDER (MAHE TANG)/TATAR HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA VÄRSKEKAPSA-PORGANDISALAT AURUTATUD KÖÖGIVILJAD/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA HAPUKOORETARRETIS MAASIKAKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM ÕUN
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALAPALA AURUTATUD KARTUL/RIIS PIIMAKASTE PEEDI-ÕUNASALAT FRILLISE SALAT TOMATIGA/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/PIRNIMAHEDIK KURK
REEDE	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA PIIMAKISSELL MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM ANANASS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsvesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 06.05.2024	7-viljalbepuder 150/200 (mahe piim)	199g	200Kcal	6.35g	4.09g	6.49g	28.42g	1.82g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g	
	Kokku:	229g	264Kcal	8.35g	5.44g	6.58g	39.69g	2.21g	
Lõunasöök	Läätse-hakklihasupp 1 Leib 40g	300g	278Kcal	11.55g	3.55g	17.86g	23.06g	4.96g	
	Kamavaht 100/150	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Marjad 25/30	150g	325Kcal	20.05g	12.58g	10.36g	25.07g	1.25g	
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g	
	Või 5g kool	5g	36Kcal	3.94g	2.65g	0.02g	0.04g	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	
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g	
	Kokku:	985g	958Kcal	44.91g	23.94g	40.81g	90.81g	13.08g	
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	
teisipäev 07.05.2024	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	199g	141Kcal	4.89g	2.78g	5.03g	18.9g	0.78g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g	
	Kokku:	229g	205Kcal	6.89g	4.13g	5.12g	30.17g	1.17g	
Lõunasöök	Mulgipuder 170/75 (mahe tang)	130g	136Kcal	2.99g	1.87g	3.41g	22.99g	1.82g	
	Kodujuust 50/60 (PRIA)	50g	52Kcal	2.21g	1.42g	6.67g	1.25g	0g	
	Hapukoerohelise sibulaga 60/60	60g	122Kcal	11.68g	8.34g	1.95g	2.33g	0.12g	
	Värskekapsa-porgandisalat 60/50g	50g	33Kcal	2.16g	0.3g	0.47g	2.26g	1.14g	
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0.21g	0.04g	1.45g	3.09g	2.12g	
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g	
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g	
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.25g	2.29g	4.79g	25.98g	0g	
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g	
	Kokku:	760g	823Kcal	32.33g	19.34g	30.74g	97.12g	10.49g	
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g	
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g	
kolmapäev 08.05.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	180Kcal	6.92g	3.51g	7.15g	20.48g	3.67g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g	
	Kokku:	229g	244Kcal	8.92g	4.86g	7.24g	31.75g	4.06g	
Lõunasöök	Kana köögiviljasupp bataaniga 1 200/250	300g	169Kcal	4.63g	0.75g	15.63g	14.72g	2.84g	
	Hapukooretarretis	150g	263Kcal	19.54g	13.38g	7.19g	14.66g	0g	
	Maasikakaste 1 Leib 40g	30g	17Kcal	0.03g	0g	0.12g	4.04g	0.29g	
	Maasikakaste 1 Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g	
	Munavõi (mahe muna)	15g	62Kcal	6.81g	4.58g	0.03g	0.07g	0g	
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g	
		Kokku:	795g	780Kcal	38.59g	22.95g	33.31g	70.67g	8.42g
	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 09.05.2024	Odrahelbepuder Moos/või (KOOL) 25/30	200g	190Kcal	3.54g	2.19g	7.16g	31.39g	2.01g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g	
	Kokku:	230g	254Kcal	5.54g	3.54g	7.25g	42.66g	2.4g	
Lõunasöök	Kalapala 80/100	80g	175Kcal	6.72g	0.55g	10.24g	17.76g	1.2g	
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.8g	0.83g	
	Piimakaste 40/60/60	60g	65Kcal	4.17g	2.85g	2.17g	4.67g	0g	
	Peedi-õunasalat 1	50g	45Kcal	2.48g	0.1g	0.91g	4.16g	1.18g	
	Pirmimahedik	200g	106Kcal	0.12g	0.04g	0.85g	23.65g	3.5g	
	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	
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g	
	Sõmer nis 130/150/75	75g	100Kcal	1.21g	0.72g	2.09g	20.03g	0.26g	
	Frillise salat tomatiga 50/60/50	50g	25Kcal	1.85g	0.25g	0.4g	1.34g	0.61g	
Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g		
	Kokku:	880g	862Kcal	25.94g	9.99g	30.58g	120.73g	11.69g	
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	
reede 10.05.2024	Risihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	216Kcal	9.06g	5.75g	6.76g	25.99g	1.61g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g	
	Kokku:	230g	280Kcal	11.06g	7.1g	6.85g	37.26g	2g	
Lõunasöök	Kodune seljanka	300g	191Kcal	9.95g	3.52g	11.6g	12.71g	2.01g	
	Hapukoer 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g	
	Piimakissel 150	150g	131Kcal	3.07g	2.23g	3.95g	21.98g	0g	
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	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	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g	
		Kokku:	740g	742Kcal	31.08g	17.35g	26.94g	84.93g	7.53g
	Vitamiinipaus	Ananass	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.1g	1.2g
Kokku:		100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.1g	1.2g	