

MENÜÜ



13.05-19.05.2024



teenused@elva.ee



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSABORŠ PUNASTE UBADEGA KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM BANAAN
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	AZUU VEISELIHAGA AHJUKARTUL/TATAR KÕRVITSASALAT ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT/SEEMNED/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA- JOUGRISMUUTI PIRN
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÕHESUPP PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB VÕI/MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA HIINAKAPSAS/KURK/TOMAT/MAR. KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/BANAANI-MARJASMUUTI MELON
REEDE	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP MAASIKA PANNA COTTA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NUIKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (shik ja kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.05.2024	5-viljahlisepuder (mahepilm) 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g 32g	191Kcal 76Kcal	6.62g 3.2g	4.12g 2.15g	6.41g 0.1g	25.51g 11.48g	1.61g 0.39g
	Kokku:	232g	267Kcal	9.82g	6.27g	6.51g	36.99g	2g
Lõunasöök	Värskekapsaborš punaste ubadega (lihtsa) 1	300g	114Kcal	1.97g	0.27g	4.02g	17.59g	4.84g
	Hapukoort 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Kohupiimakreem 150g	150g	187Kcal	6.01g	3.3g	13.66g	19.52g	0g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leiba 20/20	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Mahepilm (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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Kokku:	885g	689Kcal	22.07g	12.44g	29.15g	88.05g	10.72g
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	
teisipäev 14.05.2024	Riisihelbepuder 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g 32g	235Kcal 76Kcal	8.58g 3.2g	5.6g 2.15g	7.38g 0.1g	31.08g 11.48g	1.94g 0.39g
	Kokku:	232g	311Kcal	11.78g	7.75g	7.48g	42.56g	2.33g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150 1	149g	111Kcal	5.64g	3.27g	12.03g	2.58g	0.66g
	Ahjukartul 200_koopia	200g	209Kcal	2.13g	0.27g	5.06g	41.09g	2.65g
	Kõrvitsasalad (valmis)	50g	52Kcal	0.05g	0.02g	0.2g	12.39g	0.45g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maasika-jogurtsmuuti 150/200	200g	69Kcal	2.19g	1.18g	2.64g	8.8g	1.82g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Seemned 5/10/15g	15g	104Kcal	10.28g	0g	2.09g	0.89g	0g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.25g	2.29g	4.79g	25.98g	0g
	Roosi-kõogviljasalat 1	50g	46Kcal	2.65g	0.37g	0.51g	4.61g	1.07g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g
Idud	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g	
Mahepilm (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g	
Kokku:	939g	993Kcal	32.88g	10.43g	36.94g	131.8g	11.81g	
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	
kolmapäev 15.05.2024	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepilm) Moos/või (KOOL) 25/30	201g 32g	195Kcal 76Kcal	4.89g 3.2g	2.9g 2.15g	6.95g 0.1g	29.9g 11.48g	1.96g 0.39g
	Kokku:	233g	271Kcal	8.09g	5.05g	7.05g	41.38g	2.35g
Lõunasöök	Lõhesupp 200/250	300g	213Kcal	9.31g	1.83g	12.82g	18.22g	2.41g
	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	92Kcal	0.78g	0.16g	1.14g	18.34g	3.73g
	Vahukoort 25/30	30g	106Kcal	9.25g	6.03g	0.6g	5.09g	0g
	Leiba 20/20	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
	Mahepilm (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.09g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g
	Munavõi (mahe muna)	15g	62Kcal	6.81g	4.58g	0.03g	0.07g	0g
	Kokku:	670g	675Kcal	35.1g	18.29g	21.82g	62.67g	10.42g
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 16.05.2024	10-viljahlisepuder 150/200 (mahepilm) Moos/või (KOOL) 25/30	200g 32g	189Kcal 76Kcal	5.25g 3.2g	3.39g 2.15g	6.73g 0.1g	27.89g 11.48g	1.73g 0.39g
	Kokku:	232g	265Kcal	8.45g	5.54g	6.83g	39.37g	2.12g
Lõunasöök	Uhepajatoit sealiha 250/300	300g	314Kcal	16.42g	6.06g	19.3g	19.54g	5.63g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Idud (munga)	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g
	Banaanimarjasmuuti (maitsetamata jogurtiga)	200g	123Kcal	3.05g	1.84g	4.14g	18.87g	1.58g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Hinakapsas, kurk, tomat, mar.kurk eraldi (Kool)	100g	16Kcal	0.16g	0.01g	0.78g	2.25g	1.01g
	Mahepilm (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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	905g	723Kcal	27.22g	12.15g	34.72g	77.93g	13.57g
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	
reede 17.05.2024	Odrahelbepuder(mahepilm) 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g 32g	187Kcal 76Kcal	3.54g 3.2g	2.19g 2.15g	7.07g 0.1g	30.77g 11.48g	1.96g 0.39g
	Kokku:	232g	263Kcal	6.74g	4.34g	7.17g	42.25g	2.35g
Lõunasöök	Kanasupp 1	300g	161Kcal	3.35g	0.53g	18.47g	13.45g	1.59g
	Maasika pannacotta 100/150	150g	311Kcal	21.71g	14.18g	5.83g	22.49g	0.91g
	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
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.09g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g
	Mahepilm (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:	805g	806Kcal	38.01g	22.54g	36.46g	75.39g	7.79g
Vitamiinipaus	Nuikapsas(PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g	