

MENÜÜ

20.05-26.05.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HAKKLIHAKASTE KIRJUD MAKARONID/TATAR HIINAKAPSAS/KURK/PAPRIKA/KODUJUUST LEIB MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJAMAHEDIK ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM APELSIN
KOLMAPÄEV	NISUHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA AURUTATUD KARTUL/RIIS PIIMAKASTE PORGANDISALAT APELSINI, ROSINATE JA SEEMNETEGA FRILLICE/TOMAT/KAALIKAS/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	PUDEER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP JOGURTI-MANGOKREEM MAASIKATEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK TOMATI JA VALGE OAPASTEET MAHEPIIM KURK
REEDE	5-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MULGIPUDER SEALIHAKASTE PAPRIKAGA TOMAT/KURK/MAITSEROHELINE AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA ANANASS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kudained
esmaspäev 20.05.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g	181Kcal	6.94g	3.52g	7.17g	20.53g	3.68g
		30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	230g	245Kcal	8.94g	4.87g	7.26g	31.8g	4.07g
Lõunasöök	Hakklihakaste	150g	244Kcal	15.82g	7.43g	16.58g	8.66g	0.56g
	Tatar (sõmer) 130/150	75g	161Kcal	4.13g	2.21g	4.81g	26.03g	0g
	Marjamahedik Leib 40g	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.15g	2.4g
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline) Hiinakapsas-kurk-paprika-kodujuust(PRIA) (Kool)	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
		75g	111Kcal	2.18g	0.31g	3.26g	19g	0.9g
	Mahepiim (Pria)150	100g	27Kcal	0.72g	0.43g	2.71g	2.06g	0.85g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Mahepiim (Pria)150	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
		75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	1090g	974Kcal	38.34g	20.02g	44.12g	108.47g	9.18g
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
teisipäev 21.05.2024	Neljaviijahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	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	Kalasuup (selge) 250/300	300g	162Kcal	4.66g	0.85g	14.42g	14.29g	2.81g
	Kohupiima-rivileivahõrgutis 100/150 (ilma vahukooreta)	150g	189Kcal	5.98g	3.27g	13.64g	20.13g	0.18g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	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
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.37g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
		Kokku:	860g	760Kcal	30.14g	16.41g	37.87g	80.47g
Vitamiinipaus	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	1.7g
	Kokku:	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	1.7g
kolmapäev 22.05.2024	Nisuhelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	162Kcal	5.03g	3.29g	5.79g	22.69g	1.36g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	260g	276Kcal	7.03g	4.64g	5.97g	46.23g	2.17g
Lõunasöök	Ahjus küpsatud kanakintsuliha 60/80	80g	130Kcal	3.32g	0.58g	25.04g	0g	0g
	Aurutatud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.81g	0.83g
	Pimakkaste 40/60/60	60g	65Kcal	4.17g	2.85g	2.17g	4.67g	0g
	Porgandisalat apelsini, rosinate ja seemnetega 1 50/60/50	50g	63Kcal	3.53g	0.48g	2.22g	4.69g	1.72g
	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
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.2g	0.72g	2.08g	19.95g	0.26g
	Frillis, tomat, kaalikas	100g	24Kcal	0.23g	0.01g	0.83g	3.68g	1.7g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g	
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g	
	Kokku:	805g	730Kcal	21.9g	10.11g	46.26g	82.45g	8.72g
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
neljapäev 23.05.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	148Kcal	5.32g	3.33g	5.45g	18.94g	1.1g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	230g	212Kcal	7.32g	4.68g	5.54g	30.21g	1.49g
Lõunasöök	Aedviljasuup lihata 200/250	300g	105Kcal	1.7g	0.21g	3.44g	16.93g	4.26g
	Jogurti-mangokreem 100/150	150g	219Kcal	13.54g	8.87g	3.7g	20.51g	0g
	Maasikad (külmutatud) 20/30	25g	14Kcal	0.33g	0.05g	0.28g	2.08g	1.02g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Valge oa ja tomati pasteed	25g	58Kcal	2.6g	0.37g	2.43g	5.07g	2.34g
	Idul	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	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
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
		Kokku:	720g	642Kcal	25.57g	13.71g	19.57g	77.6g
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 24.05.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g	194Kcal	6.88g	4.29g	6.45g	25.64g	1.62g
		30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	230g	258Kcal	8.88g	5.64g	6.54g	36.91g	2.01g
Lõunasöök	Mulgipuder 200	200g	252Kcal	9.23g	5.98g	5.28g	35.53g	2.82g
	Sealihakaste paprikaga	150g	182Kcal	12.47g	6.2g	9.51g	7.56g	0.72g
	Tomat-kurk	50g	8Kcal	0.08g	0g	0.33g	1.23g	0.53g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Marjasmuut chia seemnetega 150/200	200g	162Kcal	6.7g	2.77g	6.01g	18.57g	1.55g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Aurutatud kõõviljad 50	50g	20Kcal	0.17g	0.03g	1.21g	2.62g	1.79g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	985g	836Kcal	37.16g	20.36g	32.27g	87.61g	10.81g
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