

MENÜÜ

03.06-09.06.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHE MAISIMANNA, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KEEDETUD KARTUL/MAKARONID LIHAKASTE FRILLICE/TOMAT/ROHELISED HERNED LEIB MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HAKKLIHASUPP KARAMELLIKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	AHJUKALA KARTULI-LILLKAPSAPÜREE/RIIS VALGE KASTE PEEDI-HERNESALAT PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK LEIB MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA-JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA ÕUN
NELJAPÄEV	PUDER SEEMENTE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP SEPIKUVORM PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
REEDE	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI MAHL	PILAFF KÖÖGIVILJADEGA HAPUKOOREKASTE ROHELISE SIBULAGA KURK/IDUD/KODUJUUST MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/KAMASMUUTI PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Vaigud	Süsivesikud (menduavad (ehk va kiudained))	Kiudained
esmaspäev 03.06.2024	Maismannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	200g	142Kcal	4.91g	2.78g	5.1g	18.9g	0.78g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	218Kcal	8.11g	4.93g	5.2g	30.38g	1.17g
Lõunasöök	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.8g	0.83g
	Lihakaste	150g	182Kcal	12.48g	6.21g	9.51g	7.56g	0.72g
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	162Kcal	6.71g	2.78g	6.02g	18.6g	1.56g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool.75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
Lõunasöök	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Frillis, tomat, rohelineid hermed(külm)	100g	33Kcal	0.36g	0.03g	1.9g	4.26g	2.52g
	Makaroniid 130/150/75	75g	110Kcal	2.18g	0.31g	3.26g	18.97g	0.9g
	Kokku:	855g	706Kcal	27.22g	12.68g	29.62g	80.7g	9.55g
	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
Vitamiinipaus								
teisipäev 04.06.2024	8-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	239Kcal	7.71g	4.97g	7.5g	33.87g	2.2g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	233g	315Kcal	10.91g	7.12g	7.6g	45.35g	2.59g
Lõunasöök	Hakklihasupp (kiire)200/250	300g	210Kcal	9.15g	3.26g	13.31g	16.54g	3.91g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Karamellkissell	150g	169Kcal	3.62g	2.62g	4.66g	29.52g	0g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Kokku:	845g	669Kcal	19.1g	9.33g	27.95g	92.03g	8.74g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
kolmapäev 05.06.2024	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe hermes)	202g	182Kcal	6.01g	3.69g	6.11g	25.06g	1.62g
	Kokku:	234g	258Kcal	9.21g	5.84g	6.21g	36.54g	2.01g
Lõunasöök	Ahjukala	80g	150Kcal	8.44g	1.52g	18.61g	0g	0g
	Kartuli- lillkapsapüree	75g	56Kcal	2.31g	1.49g	1.33g	7.04g	0.86g
	Väike kaste risijahuga 1 50	60g	77Kcal	6.06g	4.12g	1.62g	3.79g	0.52g
	Peedi- hernesalat 60/50	50g	54Kcal	3.37g	0.92g	0.84g	4.66g	1.01g
	Maasika-jogurti maheidk kaerahelvestega 150/200	200g	131Kcal	2.31g	1g	3.44g	22.65g	2.71g
	Sõmer ris 130/150/75	75g	100Kcal	1.21g	0.72g	2.09g	20.03g	0.26g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Mahe keefir 3,8% (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	3.45g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool.75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
Lõunasöök	Punapeet- mar.kurk-paprika (eraldi)100g	100g	27Kcal	0.32g	0.01g	1.12g	4.03g	1.88g
	Kokku:	895g	754Kcal	29.41g	13.13g	36.36g	80.71g	10.66g
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 06.06.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	147Kcal	5.27g	3.3g	5.45g	18.94g	1.1g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	223Kcal	8.47g	5.45g	5.55g	30.42g	1.49g
Lõunasöök	Kanasupp 1	300g	161Kcal	3.35g	0.53g	18.47g	13.45g	1.59g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Sepikuvorm piinaga	200g	404Kcal	10.78g	6.34g	10g	65.74g	2.11g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.05g	4.96g	6.91g	0g
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
Lõunasöök	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool.75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	835g	778Kcal	22.64g	12.25g	38.41g	101.35g	7.12g
	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
	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	202Kcal	6.44g	4.15g	6.53g	28.67g	1.84g
	Mahl 200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
reede 07.06.2024	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	67Kcal	2.38g	1.6g	0.09g	10.99g	0.38g
	Kokku:	430g	367Kcal	8.92g	5.75g	7.35g	63.06g	2.47g
Lõunasöök	Pilaff köögiviljadega (paprika, brokoli ja kikerherneestega) 1	250g	241Kcal	6.13g	0.86g	6.98g	36.59g	5.86g
	Hapukoorekaste roheline sibulaga (külm) 60/60	60g	122Kcal	11.68g	8.34g	1.95g	2.33g	0.12g
	Kamasmuuti Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	200g	159Kcal	4.69g	2.77g	6.37g	21.7g	2.34g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Kurk- kodujuust- idud (eraldi)100g	100g	39Kcal	1.34g	0.86g	4.64g	1.76g	0.52g
Lõunasöök	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Kokku:	900g	760Kcal	28.27g	15.02g	27.15g	92.75g	13.25g
	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
	Vitamiinipaus							