

# MENÜÜ

27.05-02.06.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KARTULI-FRIKADELLISUPP KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
TEISIPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALAPALA KEEDETUD KARTUL/MAKARONID HAPUKOORE-TOMATIKASTE/SEEMNED PORGANDI-ÕUNASALAT JÄÄSALAT REDISE JA KURGIGA LEIB MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/BANAANI-MARJASMUUTI MELON
KOLMAPÄEV	KAERAHARBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÜLASUPP RABARBERIKISELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR TOMAT
NELJAPÄEV	ODRAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAKASTE RIIS/TATAR MAITSEROHELINE/IDUD PUNASEKAPSASALAT ROHELISTE HERNESTEGA TOMATISALAT LEIB MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTIKASMUUTI ÕUN
REEDE	HIRSIHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA JÄÄTIS MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK LÄÄTSEMÄÄRE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR APELSIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.05.2024	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepim)	201g	195Kcal	4.89g	2.9g	6.95g	29.9g	1.96g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	233g	271Kcal	8.09g	5.05g	7.05g	41.38g	2.35g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300	300g	361Kcal	23.65g	9.58g	14.3g	21.52g	2.64g
	Maltseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Kamavaht 100/150	150g	325Kcal	20.05g	12.58g	10.36g	25.07g	1.25g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Mahepim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Munavõi (mahe muna)	15g	62Kcal	6.81g	4.58g	0.03g	0.07g	0g
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	785g	1003Kcal	57.17g	30.24g	34.86g	82.5g	9.35g
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 28.05.2024	5-viljalbepuder (mahepim) 150/200	202g	190Kcal	6.5g	4.01g	6.51g	25.62g	1.62g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	234g	266Kcal	9.7g	6.16g	6.61g	37.1g	2.01g
Lõunasöök	Kalapala 120g	110g	241Kcal	9.25g	0.76g	14.1g	24.45g	1.65g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.8g	0.83g
	Hapukoore-tomatikaste	60g	81Kcal	5.71g	3.91g	1.96g	5.12g	0.86g
	Porgandi-õunasalat	50g	31Kcal	0.1g	0.02g	0.7g	6.07g	1.41g
	Sseemded 5/8g	5g	35Kcal	3.4g	0g	0.69g	0.3g	0g
	Banaani-marjasmuuti 200g	200g	121Kcal	2.9g	1.72g	4.31g	18.54g	1.58g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Mahepim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Makaronid 130/150/75	75g	110Kcal	2.18g	0.31g	3.26g	18.97g	0.9g
Jääsalat redise ja kurgjga	50g	22Kcal	1.74g	0.25g	0.39g	0.83g	0.52g	
	Kokku:	805g	857Kcal	30.71g	10.31g	34.29g	105.2g	10.98g
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
kolmapäev 29.05.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepim)150/200	199g	179Kcal	6.83g	3.46g	7.16g	20.49g	3.67g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	231g	255Kcal	10.03g	5.61g	7.26g	31.97g	4.06g
Lõunasöök	Külasupp 250/300	300g	177Kcal	7.45g	2.3g	9.25g	16.06g	4.29g
	Rabarberikissell 150/200	200g	115Kcal	0.07g	0.01g	0.38g	27.45g	1.74g
	Vahukoor 50g	50g	175Kcal	15.37g	10.03g	1g	8.12g	0g
	Maltseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.09g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.04g	1.18g	7.22g	0.4g
	Mahepim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Keefir (mahe)2,5% (PRIA)50g	50g	28Kcal	1.28g	0.84g	1.8g	2.23g	0g
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	805g	690Kcal	32.2g	18.06g	18.4g	76.49g	9.85g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
neljapäev 30.05.2024	Odrahelbepuder(mahepim) 150/200	201g	186Kcal	3.55g	2.18g	7.11g	30.5g	1.94g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	233g	262Kcal	6.75g	4.33g	7.21g	41.98g	2.33g
Lõunasöök	Kanakaste 130/150	150g	136Kcal	6.94g	3.92g	13.19g	4.57g	0.99g
	Sõmer ris 130/150/75	75g	99Kcal	1.11g	0.65g	2.09g	19.96g	0.26g
	Punasekapsasalat rohelistest hermostega	50g	38Kcal	2.2g	0.38g	0.8g	2.98g	1.39g
	Mustikasmuuti 150/200	200g	69Kcal	2.19g	1.18g	2.64g	8.8g	1.82g
	Leib must 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Maltseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Mahepim (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
	Tomatisalat	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.31g	1.75g	0.7g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.25g	2.29g	4.79g	25.98g	0g
Idud (mung)	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g	
	Kokku:	790g	673Kcal	22.21g	11.76g	31.38g	82.44g	8.45g
Vitamiinipaus	Üun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
reede 31.05.2024	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepim)	200g	161Kcal	8.44g	5.47g	4.82g	15.91g	0.82g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	237Kcal	11.64g	7.62g	4.92g	27.39g	1.21g
Lõunasöök	Aedviljasupp riisnuudlitega (lihata) 200/250	300g	123Kcal	0.48g	0.04g	4.06g	23.2g	4.77g
	Jäätis 80g	80g	183Kcal	10.42g	6.89g	3.12g	19.23g	0g
	Leib 30g	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Läätsemääre	15g	25Kcal	0.44g	0.06g	1.51g	3.35g	0.71g
	Maltseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Maltsevesi 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
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Mahepim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
		Kokku:	760g	571Kcal	17.67g	10.44g	18.58g	79.48g
Vitamiinipaus	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g
	Kokku:	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g