

MENÜÜ

07.10-13.10.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	FRIKADELLISUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF KÖÖGIVILJADEGA HAPUKOOR REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMASMUUTI PIRN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP LEIVAKREEM VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS/VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJULÕHE KARTULIPÜREE/KUSKUSS PIIMAKASTE AHJUS AURUTATUD KÖÖGIVILJAD PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT/KURK/PORGAND/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON
REEDE	RUKKIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SAIA-SEPIKUVORM MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduivad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.10.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	201g	151Kcal	5,65g	3,56g	5,46g	18,91g	1,1g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2,67g	1,79g	0,09g	10,93g	0,37g
	Kokku:	231g	220Kcal	8,32g	5,35g	5,55g	29,84g	1,47g
Lõunasöök	Frikadellisupp 1	300g	241Kcal	14,18g	5,82g	9,06g	18,22g	2,33g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150 (ilma vahukooreta)	150g	189Kcal	5,98g	3,27g	13,64g	20,08g	0,17g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0,39g	0,06g	0,33g	2,5g	1,23g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0,03g	0g	0,14g	0,2g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0,36g	0,06g	2,1g	11,28g	3,21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1,12g	0,12g	3,16g	19,4g	1,08g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2,69g	0,02g	0,04g	0g
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0,12g	0,02g	0,1g	0,76g	0,37g	
Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6,12g	4,32g	5,16g	7,32g	0g	
	Kokku:	860g	760Kcal	32,3g	16,36g	33,71g	79,8g	8,39g
Vitamiinipaus	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
teisipäev 08.10.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	182Kcal	7,03g	3,58g	7,2g	20,61g	3,69g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2,67g	1,79g	0,09g	10,93g	0,37g
	Kokku:	230g	251Kcal	9,7g	5,37g	7,29g	31,54g	4,06g
Lõunasöök	Pilaff köögiviljadega (paprika, brokoli ja kikerhernestega) 1	250g	241Kcal	6,12g	0,86g	7g	36,63g	5,88g
	Hapukoor 30/50	60g	133Kcal	12,9g	9,24g	1,98g	2,28g	0g
	Kamasmuuti	200g	160Kcal	4,69g	2,77g	6,38g	21,78g	2,37g
	Pool leiba 20/20	40g	84Kcal	0,48g	0,08g	2,8g	15,04g	4,28g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1,12g	0,12g	3,16g	19,4g	1,08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0,12g	0,02g	0,1g	0,76g	0,37g
	Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6,12g	4,32g	5,16g	7,32g	0g
Redis, kurk, tomat, jääsalat (Kool)	100g	14Kcal	0,11g	0g	0,69g	2,15g	1,04g	
	Kokku:	990g	844Kcal	31,66g	17,41g	27,27g	105,36g	15,02g
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
kolmapäev 09.10.2024	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	170Kcal	8,36g	5,4g	5,01g	17,77g	1,85g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8,07g	0,06g	0,12g	0g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2,67g	1,79g	0,09g	10,93g	0,37g
	Kokku:	245g	348Kcal	23,03g	15,26g	5,16g	28,82g	2,22g
Lõunasöök	Kanasupp	301g	163Kcal	3,31g	0,54g	18,97g	13,3g	1,8g
	Leivakreem 75/100	100g	116Kcal	0,41g	0,07g	2,56g	23,97g	3,3g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	15,41g	10,05g	1g	8,21g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0,03g	0g	0,14g	0,2g	0g
	Pool leiba 20/20	40g	84Kcal	0,48g	0,08g	2,8g	15,04g	4,28g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1,12g	0,12g	3,16g	19,4g	1,08g
	Hummus 5g (kikerhernes kuiv)	5g	8Kcal	0,23g	0,03g	0,45g	0,85g	0,45g
Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2,69g	0,02g	0,04g	0g	
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0,12g	0,02g	0,1g	0,76g	0,37g	
Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6,12g	4,32g	5,16g	7,32g	0g	
	Kokku:	846g	796Kcal	31,23g	17,92g	34,36g	89,09g	11,28g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 50/80/100	100g	10Kcal	0g	0g	0,7g	1,4g	0,7g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0,7g	1,4g	0,7g
neljapäev 10.10.2024	Hirshelbepuder 150/200 (mahepiim)	201g	163Kcal	8,38g	5,42g	4,86g	16,65g	0,81g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2,67g	1,79g	0,09g	10,93g	0,37g
	Kokku:	231g	232Kcal	11,05g	7,21g	4,95g	27,58g	1,18g
Lõunasöök	Ahjulõhe	80g	237Kcal	17,8g	3,54g	19,11g	0g	0g
	Kartulipüree 170LA/75gkool 1	130g	119Kcal	2,75g	1,81g	3,33g	19,68g	1,16g
	Pimakaaste 40/60/60	60g	72Kcal	5,09g	3,35g	2,18g	4,37g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0,36g	0,06g	2,1g	11,28g	3,21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1,12g	0,12g	3,16g	19,4g	1,08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0,12g	0,02g	0,1g	0,76g	0,37g
	Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6,12g	4,32g	5,16g	7,32g	0g
Ahjusaurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0,22g	0,04g	1,46g	3,09g	2,12g	
Kuskuss 150/170/75kool	75g	101Kcal	0,54g	0g	3,1g	20,43g	0,96g	
Peedi-küüslaugussalat, kurk, porgand, seemned	100g	89Kcal	5,77g	2,7g	1,78g	6,54g	1,87g	
	Kokku:	865g	917Kcal	39,89g	15,96g	41,48g	92,87g	10,77g
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 11.10.2024	Rukkibelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	5,99g	3,69g	6,44g	21,31g	4,48g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0,09g	12,39g	0,42g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2,67g	1,79g	0,09g	10,93g	0,37g
	Kokku:	260g	294Kcal	8,66g	5,48g	6,62g	44,63g	5,27g
Lõunasöök	Kodune seljanka	300g	190Kcal	9,89g	3,52g	11,66g	12,69g	2g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6,48g	4,64g	0,99g	1,15g	0g
	Saia-sepikuvorm 120/150	150g	317Kcal	10,53g	5,65g	8,98g	45,59g	1,82g
	Mahepiim (Pri)100g	100g	69Kcal	4,11g	2,71g	3,31g	4,61g	0g
	Pool leiba 20/20	40g	84Kcal	0,48g	0,08g	2,8g	15,04g	4,28g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1,12g	0,12g	3,16g	19,4g	1,08g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2,69g	0,02g	0,04g	0g
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0,12g	0,02g	0,1g	0,76g	0,38g	
Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6,12g	4,32g	5,16g	7,32g	0g	
Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0,03g	0g	0,14g	0,19g	0g	
	Kokku:	970g	977Kcal	42,88g	23,75g	36,32g	106,79g	9,56g
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