

MENÜÜ

14.10-20.10.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKARONID HAKKLIHAGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA-KOOREKASTE PORGAND/KURK/TOMAT/KAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJAMAHEDIK PAPRIKA
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA (MAHE TANG) KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA AURUTATUD KARTUL/TATAR SOE KOOREKASTE HIINAKAPSA-TOMATISALAT PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM PIRN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	BORŠ SEALIHAGA ODRAJAHUVAHT MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PLOOM
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE TAIMSE HAKKMASSIGA SÕMER RIIS/KARTULIPÜREE (MAHEPIIM) KURK/KODUJUUST/IDUD/AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/PIRNI- SPINATISMUUTI ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev	Riisihelbepuder 150/200 (mahepilm)	200g	215Kcal	8.95g	5.76g	5.54g	27.75g	0.69g
14.10.2024	Kokku:	200g	215Kcal	8.95g	5.76g	5.54g	27.75g	0.69g
Lõunasöök	Makaroid hakklihaga 200/250g Ürtidega tomatipasta-koorekaste Marjamahedik Leib 30g Porgand, kurk, tomat, kapsas (kool) Sepik kool 40g Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	250g 60g 200g 30g 100g 40g 150g 150g	437Kcal 105Kcal 97Kcal 63Kcal 20Kcal 102Kcal 5Kcal 105Kcal	16.43g 9.05g 0.74g 0.36g 0.15g 1.12g 0.12g 6.12g	7.13g 6.47g 0.19g 0.06g 0g 0.12g 0.02g 4.32g	22.05g 1.93g 1.32g 2.1g 0.69g 3.16g 0.1g 5.16g	49.04g 3.77g 20.14g 11.28g 3.16g 19.4g 0.76g 7.32g	2.32g 0.55g 2.4g 3.21g 1.49g 1.08g 0.37g 0g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
teisipäev	8-viljahelbepuder (mahepilm) Moos/või (KOOL) 25/30	200g 30g	221Kcal 69Kcal	9.42g 2.67g	5.53g 1.79g	7.28g 0.09g	25.06g 10.93g	3.48g 0.37g
15.10.2024	Kokku:	230g	290Kcal	12.09g	7.32g	7.37g	35.99g	3.85g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250(mahe tang) Hapukoore 20/30 Kohupimakreem 100 Kissell 100g Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool) Leib 30g Sepik kool 40g Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool Munavõi 25/30 (mahe muna) Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA)	300g 30g 100g 100g 5g 30g 40g 150g 30g 150g	182Kcal 67Kcal 125Kcal 45Kcal 2Kcal 63Kcal 102Kcal 5Kcal 140Kcal 105Kcal	5.3g 6.48g 4.01g 0.01g 0.03g 0.36g 1.12g 0.12g 14.82g 6.12g	0.86g 4.64g 2.2g 0.01g 0g 0.06g 0.12g 0.02g 9.52g 4.32g	10.63g 0.99g 9.11g 0.04g 0.14g 2.1g 3.16g 0.1g 1.48g 5.16g	21.72g 1.15g 13.02g 11.23g 0.2g 11.28g 19.4g 0.76g 0.18g 7.32g	2.6g 0g 0g 0g 0g 3.21g 1.08g 0.37g 0g 0g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g
kolmapäev	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepilm)150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g 30g	179Kcal 64Kcal	6.76g 2g	3.41g 1.35g	7.16g 0.09g	20.5g 11.27g	3.67g 0.39g
16.10.2024	Kokku:	230g	243Kcal	8.76g	4.76g	7.25g	31.77g	4.06g
Lõunasöök	Ahjus küpsutatud kanakintsulha 60/80 Aurutatud kartul 130/150/75 kool Hiinakaasa-tomatsalat 50/60 Maasika-banaani smuuti 150/200 (mahe keefir) Leib 30g Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool Peedi-küüslaugusalat 50/60 Tatar (sõmer) 130/150/75 Soe hapukoorekaste Mahepiim (PriA)150	80g 75g 50g 200g 30g 150g 50g 75g 60g 150g	130Kcal 60Kcal 11Kcal 114Kcal 63Kcal 5Kcal 26Kcal 161Kcal 90Kcal 103Kcal	3.25g 0.1g 0.17g 3.49g 0.36g 0.12g 0.53g 4.18g 6.37g 6.15g	0.57g 0g 0.03g 2.03g 0.06g 0.02g 0.08g 2.24g 4.4g 4.05g	25.1g 1.63g 0.64g 4.57g 2.1g 0.1g 0.82g 4.8g 2.48g 4.95g	0g 12.81g 1.48g 15.18g 11.28g 0.76g 3.88g 26.02g 5.68g 6.9g	0g 0.83g 0.55g 1.57g 3.21g 0.37g 1.21g 0g 0g 0g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 80/100	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
neljapäev	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) Moos/või (KOOL) 25/30	200g 30g	174Kcal 69Kcal	6.08g 2.67g	3.47g 1.79g	5.5g 0.09g	22.53g 10.93g	3.58g 0.37g
17.10.2024	Kokku:	230g	243Kcal	8.75g	5.26g	5.59g	33.46g	3.95g
Lõunasöök	Boř seallhaga 250/300 Hapukoore 20/30 Odrajahuvaht 1 75/100 Leib 30g Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool) Sepik kool 40g Või 5g kool Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA) Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	300g 30g 100g 30g 5g 40g 5g 150g 150g	248Kcal 67Kcal 129Kcal 63Kcal 2Kcal 102Kcal 36Kcal 105Kcal 5Kcal	9.56g 6.48g 0.5g 0.36g 0.03g 1.12g 4g 6.12g 0.12g	3.46g 4.64g 0.09g 0.06g 0g 0.12g 2.69g 4.32g 0.02g	14.88g 0.99g 1.9g 2.1g 0.14g 3.16g 0.02g 5.16g 0.1g	22g 1.15g 28.62g 11.28g 0.2g 19.4g 0.04g 7.32g 0.76g	7.33g 0g 1.27g 3.21g 0g 1.08g 0g 0g 0.37g
Vitamiinipaus	Ploom(PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g	1.7g
reede	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g 30g	188Kcal 69Kcal	6.23g 2.67g	3.83g 1.79g	6.48g 0.09g	25.61g 10.93g	1.62g 0.37g
18.10.2024	Kokku:	230g	257Kcal	8.9g	5.62g	6.57g	36.54g	1.99g
Lõunasöök	Bolognese kaste taimse hakkmassiga 1 75/100 Sõmer ris 130/150/75 Pirni-spinatismuuti Leib 30g Sepik kool 40g Ahjus aurutatud kõõgiviljad Kartulipüree 170LA/200kool (mahepiim) Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool Mahe keefir, mahe piim 3,8%(PRIA) Kurk- kodujuust- idud (eraldi)100g	150g 75g 200g 30g 40g 75g 75g 150g 150g 100g	166Kcal 98Kcal 110Kcal 63Kcal 102Kcal 36Kcal 68Kcal 5Kcal 105Kcal 38Kcal	5.29g 1.01g 3.88g 0.36g 1.12g 0.32g 1.2g 0.12g 6.12g 1.34g	0.78g 0.59g 2.55g 0.06g 0.12g 0.06g 0.75g 0.02g 4.32g 0.85g	10.14g 2.08g 5.73g 2.1g 3.16g 2.17g 1.8g 0.1g 5.16g 4.6g	16.71g 19.92g 12.4g 11.28g 19.4g 4.64g 12.15g 0.76g 7.32g 1.75g	5.51g 0.26g 1.03g 3.21g 1.08g 3.18g 0.75g 0.37g 0g 0.51g
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