

MENÜÜ



28.10-03.11.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJA VEISEHAKKLIHASUPP (MAHE VEISELIHA) KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV		ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE/EDAMAME OAD/TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA ÕUN
KOLMAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	TOMATINE AEDVILJASUPP KANAGA PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	KAERA- HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM, MAHE KAERAHELVES) MOOS/VÕI	AHJUKALA KARTULI-PORGANDIPÜREE/PRUUN RIIS SOE HAPUKOOREKASTE PEEDI-HERNESALAT FRILLISE SALAT GRANAATÕUNAGA LEIB KÕRVITSASMUUTI PAPRIKA
REEDE	RIISIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA MARJAKRÕBEDIK VANILJEKASTMES MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS RÕSTITUD KÕRVITSAGA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.10.2024	7-viljahlisbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	207Kcal	8.27g	5.09g	6.74g	25.44g	1.85g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	283Kcal	11.47g	7.24g	6.84g	36.92g	2.24g
Lõunasöök	Köögilija veisehakklihasupp 1 (mahe veiseliha)	300g	170Kcal	8.6g	2.85g	10.15g	11.6g	2.68g
	Kamavaht 100/150	150g	323Kcal	20.02g	12.56g	10.32g	24.86g	1.23g
	Marjad 15g	15g	9Kcal	0.2g	0.03g	0.17g	1.25g	0.61g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	150g	56Kcal	3.12g	2.17g	2.66g	4.11g	0.24g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g	
	Kokku:	695g	809Kcal	45.17g	25.83g	27.97g	67.97g	8.78g
Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.17g	2.4g
	Kokku:	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.17g	2.4g
teisipäev 29.10.2024	Ühepajatoit sealiha 250/300	300g	306Kcal	15.43g	5.69g	18.39g	20.47g	5.69g
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	161Kcal	6.67g	2.77g	6.01g	18.45g	1.54g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	150g	56Kcal	3.12g	2.17g	2.66g	4.11g	0.24g
	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
	Edamame oad, tomat, kodujuust(Pria) (Kool)	100g	74Kcal	3.07g	1.03g	7.07g	3.5g	1.92g
	Kokku:	815g	739Kcal	29.52g	11.81g	38.74g	72.56g	13.41g
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
kolmapäev 30.10.2024	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	Tomatine aedviljasupp kanaga 220/250/300	300g	153Kcal	4.26g	0.63g	12.78g	14.18g	3.23g
	Panna cotta 100/150 (mahepiim)	150g	247Kcal	18.95g	12.39g	6.55g	12.65g	0g
	Toormoos 25/30	30g	49Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.86g	0.86g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	150g	56Kcal	3.12g	2.17g	2.66g	4.11g	0.24g
Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Kokku:	700g	683Kcal	31.83g	18.07g	26.85g	67.87g	8.35g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g	0.7g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g	0.7g
neljapäev 31.10.2024	Kaera-hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe kaerahelves)	200g	203Kcal	9.14g	4.99g	7.46g	20.85g	3.67g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	230g	267Kcal	11.14g	6.34g	7.55g	32.12g	4.06g
Lõunasöök	Ahjukala	80g	150Kcal	8.38g	1.51g	18.62g	0g	0g
	Kartuli-porgandipüree	75g	38Kcal	0.12g	0g	0.99g	7.6g	1.23g
	Soe hapukoorekaste	60g	88Kcal	6.24g	4.31g	2.48g	5.6g	0g
	Peedi-hernesalat 60/50	50g	54Kcal	3.34g	0.92g	0.84g	4.63g	1.01g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Pruun riis	75g	99Kcal	1.17g	0.7g	2.05g	19.93g	0.26g
	Frillise salat granaatõunaga	50g	25Kcal	1.78g	0.25g	0.6g	1.42g	0.66g
Kõrvitsasmuuti	200g	130Kcal	3.24g	2.11g	4.59g	20.34g	0.79g	
	Kokku:	620g	647Kcal	24.63g	9.86g	32.27g	70.8g	7.16g
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
reede 01.11.2024	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	215Kcal	9.04g	5.82g	5.54g	27.64g	0.69g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	291Kcal	12.24g	7.97g	5.64g	39.12g	1.08g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	105Kcal	1.68g	0.21g	3.47g	16.97g	4.27g
	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega 100/15	150g	312Kcal	11.38g	6.43g	3.89g	45.33g	6.39g
	Vaniljekaste 100g (Ekströms)	100g	94Kcal	4.01g	2.52g	3.07g	11.53g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Hummus, röstitud kõrvitsaga	15g	24Kcal	1.46g	0.2g	0.77g	1.58g	0.8g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	150g	56Kcal	3.12g	2.17g	2.66g	4.11g	0.24g
Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Kokku:	780g	733Kcal	22.88g	11.68g	18.47g	105.55g	15.72g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 50/80	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g