

MENÜÜ



teenused@elva.ee

04.11-10.11.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	FRIKADELLIKASTE TATAR/KIRJUD MAKARONID (MAHE & TÄISTERA) PORGAND/KURK/TOMAT/KAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID/IDUD LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI MANDARIIN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AZUU VEISELIHAGA (MAHE VEISELIHA) AHJUKARTUL/KUSKUSS HIINAKAPSAS/KURK/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÕHESUPP KAKAOKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI KURK
REEDE	RUKKIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD KANAFILÉE SÕMER RIIS/KARTULI-PASTINAAGIPÜREE PIIMAKASTE KÕRVITSA-ÕUNA-APELSINI-VIRSIKUSALAT PÄEVALILLESEEMNETEGA PEEDI-HERNESALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMAJOOK (MAHEKEEFIR) NUIKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 04.11.2024	Mahe neljaviljajahelbepuder	200g	196Kcal	6.97g	4.5g	5.99g	26.5g	1.71g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.4g	0.42g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	262g	323Kcal	10.17g	6.65g	6.18g	50.38g	2.52g
Lõunasöök	Frikadellikaste 130/150	150g	248Kcal	19.29g	9.64g	9.35g	9.14g	0.47g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.26g	2.29g	4.79g	25.98g	0g
	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
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	151g	56Kcal	3.13g	2.17g	2.67g	4.15g	0.25g
	Kirjud makaronid (mahe täistera ja tavaline) Porgand, kurk, tomat, kapsas (Kool)	75g	113Kcal	2.48g	0.36g	3.26g	18.98g	0.9g
	Kokku:	611g	738Kcal	30.51g	14.61g	25.23g	87.25g	7.14g
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
teisipäev 05.11.2024	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200	201g	179Kcal	5.26g	3.19g	6.04g	25.41g	2.93g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	248Kcal	7.93g	4.98g	6.13g	36.34g	3.3g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp (kikerhernesed kuiv) 200/250	300g	136Kcal	4.16g	1.95g	6.9g	15.28g	4.84g
	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	93Kcal	0.78g	0.16g	1.14g	18.4g	3.74g
	Vahukoor 25/30	30g	105Kcal	9.25g	6.03g	0.61g	4.95g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Sepikukrutoonid 25/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.62g	0.81g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.38g
	Munavõi (mahe muna)15/25g	25g	118Kcal	12.49g	8.03g	1.25g	0.15g	0g
	Kokku:	755g	677Kcal	28.89g	16.44g	17.15g	80.27g	13.85g
Vitamiinipaus	Mandarin 80/100	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.16g	1.25g
	Kokku:	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.16g	1.25g
kolmapäev 06.11.2024	Risihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	215Kcal	8.95g	5.76g	5.54g	27.75g	0.69g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	284Kcal	11.62g	7.55g	5.63g	38.68g	1.06g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150 1 (mahe veis)	150g	112Kcal	5.7g	3.28g	12.06g	2.79g	0.72g
	Ahjukartul 150/75	75g	83Kcal	0.72g	0.09g	2.03g	16.49g	1.06g
	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
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	151g	56Kcal	3.13g	2.17g	2.67g	4.15g	0.25g
	Hiinakapsas, kurk, tomat, paprika eraldi (Kool)	100g	16Kcal	0.14g	0.01g	0.79g	2.39g	1.09g
	Kuskuss 150/170/75kool	75g	100Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.34g	0.95g
	Kokku:	611g	507Kcal	11.43g	5.7g	25.11g	71.99g	8.09g
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 07.11.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	182Kcal	7.12g	3.65g	7.18g	20.53g	3.67g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	251Kcal	9.79g	5.44g	7.27g	31.46g	4.04g
Lõunasöök	Lõhesupp 200/250	300g	212Kcal	9.4g	1.83g	12.38g	18.38g	2.27g
	Kakaokissell 150/200(mahepiim)	150g	175Kcal	3.8g	2.66g	4.57g	30.25g	0.75g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.33g	0.42g
	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
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.16g	2.8g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.38g
	Kokku:	700g	623Kcal	18.71g	7.46g	21.77g	87.78g	7.84g
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
reede 08.11.2024	Rukkibelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	5.99g	3.69g	6.44g	21.31g	4.48g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	243Kcal	8.66g	5.48g	6.53g	32.24g	4.85g
Lõunasöök	Paneeritud kanafilee	80g	192Kcal	5.51g	0.9g	25.02g	10.09g	0.89g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.16g	0.69g	2.09g	19.98g	0.26g
	Piimakaste 40/60/60	60g	71Kcal	5.02g	3.3g	2.17g	4.32g	0g
	Kõrvitsa-õuna-apelsini-virsikusalat päevaliliseemnetega 50/6	50g	23Kcal	0.75g	0.07g	0.53g	3.04g	0.92g
	Kamajook keefriga 150g (mahe keefir)	150g	121Kcal	3.54g	2.2g	4.93g	16.97g	0.6g
	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
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA), maitsevesi	151g	56Kcal	3.13g	2.17g	2.67g	4.15g	0.25g
	Kartuli-pastinaagipüree	75g	63Kcal	2.39g	1.5g	1.36g	8.55g	1.16g
	Peedi-hernesalat 60/50	50g	55Kcal	3.4g	0.94g	0.87g	4.69g	1.04g
	Kokku:	751g	820Kcal	26.1g	11.92g	44.11g	97.62g	9.14g
Vitamiinipaus	Nuikapsas(PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g