

MENÜÜ



teenused@elva.ee

02.12-08.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VERIVORST KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE TOMAT/KURK KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK MANDARIIN
TEISIPÄEV	HIRSIHILBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP ÕUNA-KOHUPIIMAVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI PORGAND
KOLMAPÄEV	MAHE NELJAVILJAHILBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF KANAGA HAPUKOORE KASTE ROHELISE SIBULAGA KURK/KODUJUUST/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI (MAHE MANGOPÜREE) ÕUN
NELJAPÄEV	8-VILJAHILBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA LIHATA PUUVILJASALAT MARJADE, MANGO JA VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI HURMAA
REEDE	TATRAHILBEPUDER (MAHEPIIM) HAPUKOOR	PIKKPOISS SEA-VEISEHAKKLIHAST KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/KIRJUD MAKARONID (MAHE TÄISTERA) PIIMAKASTE (MAHEPIIM) HIINAKAPSA-APELSINISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA KAPSA-PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 02.12.2024	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	213Kcal	8.78g	5.65g	5.53g	27.66g	0.69g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	282Kcal	11.45g	7.44g	5.62g	38.59g	1.06g	
Lõunasöök	Verivorst	80g	157Kcal	6.38g	2.19g	9.43g	14.49g	1.77g	
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.81g	0.83g	
	Valge kaste (riisijahuga) 150	60g	76Kcal	5.97g	4.06g	1.62g	3.78g	0.52g	
	Kõrvitsasalat	50g	37Kcal	0.05g	0g	0.3g	8.59g	0.55g	
	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	
	Tomat-kurk eraldi	50g	8Kcal	0.08g	0g	0.33g	1.23g	0.53g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Soe jõulujook 150	150g	19Kcal	0g	0g	0.02g	4.64g	0g	
	Kokku:	825g	607Kcal	20.02g	10.74g	23.06g	79.45g	8.59g	
Vitaminipaus	Mandariin 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	
teisipäev 03.12.2024	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	159Kcal	8.19g	5.3g	4.82g	16.13g	0.81g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	228Kcal	10.86g	7.09g	4.91g	27.06g	1.18g	
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (uus)	300g	287Kcal	17.65g	6.38g	14.33g	16.86g	1.62g	
	Õuna-kohupiimavaht	150g	194Kcal	3.6g	1.98g	8.19g	31.57g	1.17g	
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g	
	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 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	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	
		Kokku:	700g	712Kcal	26.87g	11.26g	27.48g	85.88g	8.04g
	Vitaminipaus	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g	
kolmapäev 04.12.2024	Mahe neljaviljahelbepuder	200g	195Kcal	6.91g	4.46g	6.01g	26.45g	1.71g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	264Kcal	9.58g	6.25g	6.1g	37.38g	2.08g	
Lõunasöök	Pilaff kanaga 200/220	250g	328Kcal	5.42g	2.9g	16.45g	52.16g	2.37g	
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	200g	154Kcal	3.25g	2.17g	4.99g	26.3g	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	
	Kurk- kodujuust-idud (eraldi)100g	100g	38Kcal	1.34g	0.85g	4.6g	1.75g	0.51g	
	Hapukoorekaste roheline sibulaga (külm) 60/60	60g	122Kcal	11.63g	8.31g	1.95g	2.33g	0.13g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g	
		Kokku:	895g	890Kcal	29.02g	18.71g	37.67g	116.07g	7.22g
	Vitaminipaus	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 05.12.2024	8-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	221Kcal	9.42g	5.53g	7.28g	25.06g	3.48g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	290Kcal	12.09g	7.32g	7.37g	35.99g	3.85g	
Lõunasöök	Aedviljasupp riisnuudlitega lihata 200/250	301g	123Kcal	0.49g	0.04g	4.09g	23.24g	4.79g	
	Puuviljasalat marjade ja mangoga 150	150g	86Kcal	0.61g	0.13g	0.88g	17.44g	3.75g	
	Vahukoor 25/30	30g	106Kcal	9.21g	6g	0.61g	5.06g	0g	
	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	
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g	
	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	0.37g	
	Herne-päevalliseenne pesto 10/15g	15g	49Kcal	4.17g	0.53g	1.44g	1.03g	0.99g	
		Kokku:	716g	512Kcal	15.85g	6.88g	11.89g	73.65g	13.98g
Vitaminipaus	Hurmaa 80/100	100g	73Kcal	0g	0g	0.98g	15.44g	3.78g	
	Kokku:	100g	73Kcal	0g	0g	0.98g	15.44g	3.78g	
reede 06.12.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim)	199g	189Kcal	5.34g	3.48g	7.14g	27.27g	1.61g	
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.51g	4.67g	1g	1.15g	0g	
	Kokku:	229g	256Kcal	11.85g	8.15g	8.14g	28.42g	1.61g	
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast	80g	178Kcal	10.2g	3.71g	13.2g	8.17g	0.54g	
	Kartuli-pastinaagipüree	75g	64Kcal	2.46g	1.54g	1.36g	8.55g	1.16g	
	Piimakaste 40/60/60 (mahepiim)	60g	72Kcal	5.09g	3.35g	2.18g	4.37g	0g	
	Hinakapsa-apelsinisalat kõrvitsaseemnetega	50g	18Kcal	0.64g	0.12g	0.92g	1.85g	0.58g	
	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	
	Kirjud makaronid (mahe täistera ja tavaline)	75g	113Kcal	2.56g	0.37g	3.24g	18.87g	0.89g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g	
	Kapsa-porgandi-kuüslauqusalat	50g	82Kcal	5.14g	0.75g	0.95g	7.36g	1.28g	
	Kokku:	675g	775Kcal	33.47g	14.32g	31.53g	82.7g	8.66g	
Vitaminipaus	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	