

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

09.12-15.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PEEDISUPP LIHATA KOHUPIIMA-KAMA MAIUS MARJADEGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI ÕUN
TEISIPÄEV	KAERA-RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDETUD KARTUL/MAKARONID PORGANDISALAT PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/VAARIKAMAHEDIK LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV		
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA SÕMER RIIS PIIMAKASTE (MAHEPIIM) KAALIKA-ANANASSISALAT PAPRIKA/KURK/HIINAKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) MANDARIIN
REEDE	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA (MAHE VEISELIHA, KRUPP) PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI BANAAN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 09.12.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	189Kcal	6.41g	3.97g	6.45g	25.52g	1.61g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	265Kcal	9.61g	6.12g	6.55g	37g	2g
Lõunasöök	Peedisupp lihata	300g	176Kcal	5.31g	1.03g	7.43g	21.62g	6.01g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Hapukoor	25g	55Kcal	5.38g	3.85g	0.83g	0.95g	0g
	Kohupiima-kama maius 150g	150g	224Kcal	5.6g	2.97g	13.32g	29.6g	1.17g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	Sepik (kool)	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g	0.68g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.03g	2.71g	0.02g	0.04g	0g
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.1g	0.73g	0.36g	
	Kokku:	730g	665Kcal	22.04g	10.8g	26.96g	82.87g	13.72g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
teisipäev 10.12.2024	Kaera-riisihelbepuder	205g	166Kcal	7.8g	5.22g	5.03g	18.44g	0.86g
	Moos/või	30g	71Kcal	3g	2.02g	0.09g	10.77g	0.37g
	Kokku:	235g	237Kcal	10.8g	7.24g	5.12g	29.21g	1.23g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste	150g	248Kcal	16.33g	7.7g	16.58g	8.44g	0.56g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.8g	0.83g
	Porgandisalat	50g	26Kcal	0.09g	0g	0.28g	5.24g	1.31g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.08g	4.29g
	Vaarikamahedik	200g	111Kcal	0.76g	0.14g	1.33g	23.55g	2.32g
	Peedi-küüslaugusalat	50g	67Kcal	4.3g	1.56g	1.44g	4.84g	1.54g
	Sepik (kool)	25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.18g	0.68g
	Makaronid 130/150/75	75g	110Kcal	2.15g	0.31g	3.25g	18.95g	0.9g
Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.13g	4.33g	5.17g	7.33g	0g	
	Kokku:	815g	875Kcal	31.04g	14.2g	34.47g	108.41g	12.43g
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
neljapäev 12.12.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim)	200g	191Kcal	5.52g	3.59g	7.17g	27.38g	1.62g
	Moos/või	30g	71Kcal	3g	2.02g	0.09g	10.77g	0.37g
	Kokku:	230g	262Kcal	8.52g	5.61g	7.26g	38.15g	1.99g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha 60/80	80g	130Kcal	3.26g	0.57g	25.07g	0g	0g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	98Kcal	1.01g	0.59g	2.09g	20.01g	0.26g
	Kaalika-ananassisalat	50g	24Kcal	0.09g	0.01g	0.39g	4.96g	1.09g
	Piimakaste 40/60/60 (mahepiim)	60g	72Kcal	5.11g	3.36g	2.18g	4.38g	0g
	Hiinakapsa-paprika-kurk (eraldi)	50g	9Kcal	0.09g	0.02g	0.58g	1.15g	0.54g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Sepik (kool)	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g	0.68g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
Kakao (mahepiim)150/200	150g	128Kcal	2.4g	1.72g	2.97g	23.49g	0.2g	
	Kokku:	680g	715Kcal	19.27g	10.75g	43.23g	88.56g	7.04g
Vitamiinipaus	Mandariin 80/100	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g	1.25g
	Kokku:	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g	1.25g
reede 13.12.2024	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	181Kcal	7.5g	4.42g	6.26g	20.85g	2.75g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	68Kcal	2.53g	1.7g	0.09g	11.13g	0.38g
	Kokku:	230g	249Kcal	10.03g	6.12g	6.35g	31.98g	3.13g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 200/250/300 (mahe veiseliha, mahe kruup)	300g	174Kcal	3.49g	0.95g	11.06g	23.19g	2.62g
	Panna cotta 100/150 (mahepiim)	150g	248Kcal	18.98g	12.41g	6.66g	12.55g	0g
	Toormoos	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.68g	0.86g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.46g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.02g	4.27g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.03g	2.71g	0.02g	0.04g	0g
	Sepik (kool)	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g	0.68g
	Kokku:	580g	723Kcal	34.42g	20.89g	23.75g	74.85g	8.43g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.31g	0.7g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.31g	0.7g