

# MENÜÜ

16.12-22.12.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA-KOOREKASTE VÄRSKEKAPSA-PORGANDISALAT LAMBASALAT/KURK/TOMAT/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) BANAAN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	TOMATINE AEDVILJASUPP KANAGA ÕUNA-KÕRVITSA-MANNAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI HURMAA
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS/VÕI	KALAKASTE SÕMER RIIS/KUSKUSS PUNAPEEDI-MAR. KURGISALAT KODUJUUST/SEEMNED LEIB/SEPIK MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA (MAHEKEEFIR) ÕUN
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KEEFIRITARRETIS (MAHEKEEFIR) MAASIKAKASTMEGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID/IDUD RÖSTITUD KIKERHERNED LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI PIRN
REEDE		SEAPRAAD AURUTATUD KARTUL PIIMAKASTE KÕRVITSASALAT HAPUKAPSAS LEIB/SEPIK SOE JÕULUJOOK PIPARKOOK/MANDARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 16.12.2024	Riisihelbepuder 150/200	200g	229Kcal	7.86g	5.12g	7.4g	31.23g	1.95g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	305Kcal	11.06g	7.27g	7.5g	42.71g	2.34g
Lõunasöök	Makaroid sea-veisehakklihaga 200/250g	250g	437Kcal	16.43g	7.13g	22.05g	49.04g	2.32g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste	60g	105Kcal	9.05g	6.47g	1.93g	3.77g	0.55g
	Värskekapsa-porgandisalat 1	50g	15Kcal	0.11g	0g	0.44g	2.5g	1.28g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g	3.22g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.61g	0.81g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.38g
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Kakao (mahepiim)150	150g	127Kcal	2.4g	1.73g	2.97g	23.34g	0.2g
Lambasalat, kurk, tomat (Kool) 50g	50g	8Kcal	0.07g	0g	0.36g	1.11g	0.52g	
Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g	
	Kokku:	850g	913Kcal	34.73g	16.76g	35.72g	110.07g	9.28g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g
teisipäev 17.12.2024	Neljajäähelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	174Kcal	6.08g	3.47g	5.5g	22.53g	3.58g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	243Kcal	8.75g	5.26g	5.59g	33.46g	3.95g
Lõunasöök	Tomatine aedviljasupp kanaga 1	300g	151Kcal	4.35g	0.62g	12g	14.54g	2.83g
	Õuna-kõrvitsa-mannavaht	100g	88Kcal	0.14g	0.02g	1.22g	20.13g	0.83g
	Mahepiim (Pri)100g	100g	69Kcal	4.11g	2.7g	3.3g	4.61g	0g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g	3.22g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.61g	0.81g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.38g
	Herne-päevaliliseemne pesto 10/15g	15g	50Kcal	4.19g	0.54g	1.45g	1.03g	0.99g
	Kokku:	730g	505Kcal	14.14g	4.05g	22.7g	67.18g	9.06g
Vitamiinipaus	Hurmaa 80/100	100g	73Kcal	0g	0g	0.98g	15.44g	3.78g
	Kokku:	100g	73Kcal	0g	0g	0.98g	15.44g	3.78g
kolmapäev 18.12.2024	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	183Kcal	7.21g	3.71g	7.17g	20.52g	3.67g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	259Kcal	10.41g	5.86g	7.27g	32g	4.06g
Lõunasöök	Kalakaste 130/150	150g	138Kcal	6.16g	3.11g	12.83g	7.6g	0.2g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	98Kcal	1.01g	0.59g	2.08g	19.97g	0.26g
	Punapeedi-mar.kurgisalat	50g	41Kcal	2.55g	0.37g	0.68g	3.34g	1.07g
	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200 (mahe keefir)	200g	157Kcal	5.68g	2.04g	4.99g	20.32g	2.09g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g	3.22g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.61g	0.81g
	Kuskuss 50g	50g	67Kcal	0.36g	0g	2.06g	13.57g	0.63g
	Kodujuust 50/60 (PRIA)	50g	52Kcal	2.21g	1.42g	6.68g	1.26g	0g
Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.46g	0g	0.7g	0.3g	0g	
	Kokku:	640g	728Kcal	22.63g	7.68g	34.51g	92.28g	8.28g
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 19.12.2024	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	173Kcal	6.07g	3.75g	6.39g	21.05g	4.41g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	249Kcal	9.27g	5.9g	6.49g	32.53g	4.8g
Lõunasöök	Kõogiviljapüreesupp 1	300g	173Kcal	8.49g	3.07g	5.7g	16.87g	3.09g
	Keefiritarretis 150/200(mahe keefir)	150g	129Kcal	3.08g	1.97g	5.93g	19.35g	0g
	Maasikakaste 1	30g	18Kcal	0.03g	0g	0.12g	4.08g	0.29g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.24g	3.2g
	Sepikruutoonid 25/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.56g	0.81g
	Rõstitud kikerhened 10g	15g	18Kcal	0.55g	0.07g	0.93g	1.79g	0.97g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g
Munavõi 25/30 (mahe muna)	30g	141Kcal	14.94g	9.6g	1.49g	0.18g	0g	
Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.1g	0.73g	0.36g	
	Kokku:	745g	627Kcal	28.44g	14.88g	19.03g	69.08g	8.78g
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
reede 20.12.2024	Seapraad 80g	80g	272Kcal	21.09g	7.74g	20.66g	0g	0g
	Aurutatud kartul 150/200g	200g	161Kcal	0.27g	0g	4.33g	34.14g	2.2g
	Piimakaste 40/60/60	60g	72Kcal	5.11g	3.36g	2.18g	4.38g	0g
	Kõrvitsasalat (valmis)	50g	52Kcal	0.05g	0.02g	0.2g	12.35g	0.45g
	Hapukapsas 50	50g	17Kcal	1g	0g	0.45g	1.09g	0.85g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.24g	3.2g
	Piparkook 30g	30g	147Kcal	6.41g	3.1g	1.88g	20.23g	0.54g
	Soe jõulujuok 150	150g	19Kcal	0g	0g	0.02g	4.67g	0g
	Kokku:	650g	803Kcal	34.29g	14.28g	31.81g	88.1g	7.24g
Vitamiinipaus	Mandariin 80/100	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.17g	1.25g
	Kokku:	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.17g	1.25g