

MENÜÜ

13.01-19.01.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSABORŠ PUNASTE UBADEGA LIHATA KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSTOMAT
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	STROGONOV SEALIHAGA KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/SÕMER RIIS PORGAND/KURK/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJAMAHEDIK PIRN
KOLMAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MARJAD MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJASUPP KALAGA KEEFIRITARRETIS (MAHEKEEFIR) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI BANAAN
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHA JA ROHELISTE HERNESTEGA MAITSEROHELINE/IDUD/SEEMNED/KODUJUUST KURK/SPINAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA-JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA HURMAA
REEDE	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-KLIMBISUPP PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 13.01.2025	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	
Lüunasöök	Värskekapsaborõõ punaste ubadega (lihata) 1 Hapukoor 20/30	300g	113Kcal	1.87g	0.25g	4.01g	17.57g	4.83g	
	Kohupiimakreem riivleivaga	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g	
	Marjad 15g	150g	304Kcal	10.57g	6.11g	16.04g	35.24g	1.76g	
	Leib 30g	15g	9Kcal	0.2g	0.03g	0.17g	1.25g	0.61g	
	Idud	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g	
	Või 5g kool	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Sepik kool 40g	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Kokku:	805g	805Kcal	30.83g	18.24g	32g	93.92g	11.74g	
Vitamiinipaus	Kooli Tomat	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
teisipäev 14.01.2025	Õdrahelbepuder(mahepiim) 150/200	200g	176Kcal	5.09g	3.07g	6.01g	25.03g	2.88g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	245Kcal	7.76g	4.86g	6.1g	35.96g	3.25g	
Lüunasöök	Strogonov sealihaga 130/150/150	150g	211Kcal	14.46g	6.25g	12.06g	7.61g	0.88g	
	Kartulipüree 200LA/130gkool (mahe piim)	130g	123Kcal	3.24g	2.07g	3.33g	19.45g	1.16g	
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Marjamahedik	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.14g	2.4g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	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	
	Porgand, kurk, tomat, paprika (eraldi, kool)	100g	20Kcal	0.15g	0g	0.68g	3.14g	1.51g	
	Sõmer riis 50g	50g	66Kcal	0.79g	0.47g	1.4g	13.29g	0.18g	
		Kokku:	990g	767Kcal	26.82g	13.47g	28.52g	97.54g	10.52g
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	
kolmapäev 15.01.2025	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	201g	151Kcal	5.65g	3.56g	5.46g	18.91g	1.1g	
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.24g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	261g	237Kcal	8.71g	5.41g	5.88g	32.35g	2.71g	
Lüunasöök	Köögiviljasupp kalaga 1 200/250	300g	214Kcal	3.91g	1.2g	14.77g	28.5g	2.87g	
	Keefir tarretis 150/200(mahe keefir)	150g	128Kcal	3.07g	1.97g	5.92g	19.27g	0g	
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g	
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Munavõi (mahe muna)15/25g	25g	116Kcal	12.3g	7.9g	1.24g	0.15g	0g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g	
		Kokku:	645g	651Kcal	20.84g	11.27g	26.82g	84.95g	7.94g
	Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g
Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.29g	0.7g	
neljapäev 16.01.2025	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	205Kcal	8.12g	4.99g	6.75g	25.35g	1.84g	
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.39g	0.42g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	260g	325Kcal	10.79g	6.78g	6.93g	48.67g	2.63g	
Lüunasöök	Ühepajatoit sealiha ja roheliste hernestega 250/300	300g	306Kcal	15.49g	5.7g	19.24g	19.66g	5.54g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Seemned 5/8g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g	
	Maasika-jogurti mahedik kaerahelvestega 150/200	200g	130Kcal	2.29g	1g	3.4g	22.53g	2.69g	
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g	
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Kodujuust 50/60 (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0g	
	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	
	Spinat, kurk (Kool) 50g	50g	5Kcal	0.01g	0g	0.38g	0.67g	0.36g	
Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g		
	Kokku:	985g	802Kcal	31.15g	12.64g	41.12g	82.38g	14.11g	
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	
reede 17.01.2025	Riisihelbepuder 150/200	200g	228Kcal	7.62g	4.96g	7.42g	31.38g	1.97g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	297Kcal	10.29g	6.75g	7.51g	42.31g	2.34g	
Lüunasöök	Kana-klimbisupp 220/250	300g	245Kcal	5.79g	0.99g	17.07g	30.4g	1.7g	
	Pimakkissell 150/200 (mahepiim)	150g	144Kcal	4.82g	3.16g	3.96g	21.31g	0g	
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.33g	0.42g	
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.11g	2.77g	0.02g	0.04g	0g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool 75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g	
		Kokku:	785g	748Kcal	22.25g	11.42g	31.66g	101.57g	7.4g
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	