

# MENÜÜ

20.01-26.01.2025

**BUON APPETITO! :)**



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SPAGETID BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA JÄÄSALAT KURGI, KIRSSTOMATITE JA KIKERHERNESTEGA SPINAT/PAPRIKA LEIB/GRISSINID MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTIKA- BANAANISMUUTI (MAHEKEEFIR) LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER (MAHE) MOOS/VÕI	ITAALIA KANA-LÄÄTSESUPP SIDRUNI-RICOTTAKEEKS TOORMOOSIGA LEIB/CIABATTA MAITSEVÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LIHAPALLID MASCARPONE-KARTULIPÜREE VALGE KASTE (MAHEPIIM, JAHU) RUKOLA/KURK TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA LEIB/GRISSINID MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR HURMAA
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS/VÕI	MINISTRONESUPP LIHATA PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA HAPUKOOR/MAITSEROHELINE LEIB/CIABATTA HUMMUS/VÕI KURK
REEDE	7-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE RISOTTO (MAHE RIIS) VALGE KASTE (MAHEPIIM, JAHU) SPINATI-AVOKAADOSALAT KURGI JA GRANAATÕUNAGA ÕUNA-SELLERISALAT GRISSINID/POLENTA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 20.01.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	200g	183Kcal	7.21g	3.71g	7.17g	20.52g	3.67g
		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	Spagetid	75g	122Kcal	2.01g	1.06g	3.72g	21.65g	1.02g
	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	150g	164Kcal	8.06g	3.05g	11.47g	9.73g	3.13g
	Jäasalat kurgi, kirsstomatite ja kikerhermostega	50g	26Kcal	1.65g	0.22g	0.73g	1.61g	0.75g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Mustika-banaanismuuti keefiriga 150/200 (mahe keefir)	200g	115Kcal	3.25g	1.75g	4.16g	16.01g	2.39g
	Grissinid	30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Spinat, paprika (Kool) 50g	50g	12Kcal	0.12g	0.01g	0.59g	1.68g	1.05g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	885g	612Kcal	21.69g	10.49g	28.03g	70.04g	11.92g
Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.17g	2.4g
	Kokku:	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.17g	2.4g
teisipäev 21.01.2025	Mahe neljaviljahelbepuder Moos/või (KOOL) 25/30	200g	195Kcal	6.67g	4.31g	5.99g	26.79g	1.74g
		30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	230g	259Kcal	8.67g	5.66g	6.08g	38.06g	2.13g
Lõunasöök	Itaalia kana-läätseupp 1 Leib 30g	300g	214Kcal	5.13g	2.23g	23.28g	16.57g	4.25g
	Sidruni-ricottakeeks	100g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Toormoos 25/30	30g	375Kcal	21.79g	3.85g	7.62g	36.99g	0.38g
	Ciabatta	30g	49Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.88g	0.85g
		30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Maitsevõi	15g	100Kcal	11.02g	7.4g	0.11g	0.14g	0g
		Kokku:	730g	909Kcal	44.75g	17.91g	38.55g	83.56g
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
kolmapäev 22.01.2025	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim) Moos/või (KOOL) 25/30	200g	222Kcal	9.75g	6.3g	5.54g	27.76g	0.69g
		32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	298Kcal	12.95g	8.45g	5.64g	39.24g	1.08g
Lõunasöök	Lihapallid (valmis) 60/80	80g	206Kcal	14.57g	6.4g	11.55g	7.11g	0.27g
	Mascarpone-kartulipüree_200	200g	190Kcal	5.4g	3.39g	5.55g	28.81g	1.74g
	Valge kaste 75/100 (võiga, mahe jahu, mahepiim)	70g	110Kcal	7.57g	4.99g	3.07g	7.2g	0.16g
	Tomatisalat mozzarella ja basilikuga	50g	55Kcal	3.89g	2.18g	3.47g	1.21g	0.5g
	Grissinid	30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	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
	Rukola, kurk (Kool) 50g	50g	6Kcal	0.04g	0.01g	0.45g	0.74g	0.4g
	Kokku:	735g	738Kcal	38.01g	21.36g	31.4g	64.05g	6.47g
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
neljapäev 23.01.2025	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega 150/200 Moos/või (KOOL) 25/30	201g	203Kcal	5.54g	3.55g	6.53g	30.91g	1.85g
		32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	233g	279Kcal	8.74g	5.7g	6.63g	42.39g	2.24g
Lõunasöök	Minestroneupp lihata	300g	164Kcal	2.26g	0.32g	5.8g	27.53g	4.93g
	Panna cotta 100/150 (mahepiim)	150g	247Kcal	18.95g	12.39g	6.55g	12.65g	0g
	Toormoos 25/30	30g	49Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.86g	0.86g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	1g	1.15g	0g
	Ciabatta	30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Hummus 5g (kikerhernes kuiv)	5g	8Kcal	0.23g	0.03g	0.45g	0.85g	0.45g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Kokku:	585g	636Kcal	32.58g	20.17g	16.29g	64.56g	9.45g
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 24.01.2025	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim) Moos/või (KOOL) 25/30	200g	207Kcal	8.27g	5.09g	6.74g	25.44g	1.85g
		32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	283Kcal	11.47g	7.24g	6.84g	36.92g	2.24g
Lõunasöök	Sidruniõhe	80g	213Kcal	14.97g	3.15g	19.47g	0.07g	0.04g
	Risotto (mahe riis)	200g	253Kcal	4.67g	2.88g	5.99g	46.26g	0.78g
	Valge kaste 75/100 (võiga, mahe jahu, mahepiim)	70g	110Kcal	7.57g	4.99g	3.07g	7.2g	0.16g
	Spinati-avokaadosalat kurgi ja granaatõunaga	50g	25Kcal	1.85g	0.27g	0.77g	0.78g	0.87g
	Grissinid	30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	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
	Polenta 50g	50g	70Kcal	4.53g	2.99g	1.17g	5.9g	0.4g
	Õuna-sellerisalat	50g	52Kcal	3.23g	1.18g	0.38g	4.82g	0.96g
	Kokku:	830g	833Kcal	43.06g	19.8g	36.11g	73.11g	3.58g
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