

MENÜÜ

27.01-02.02.2025

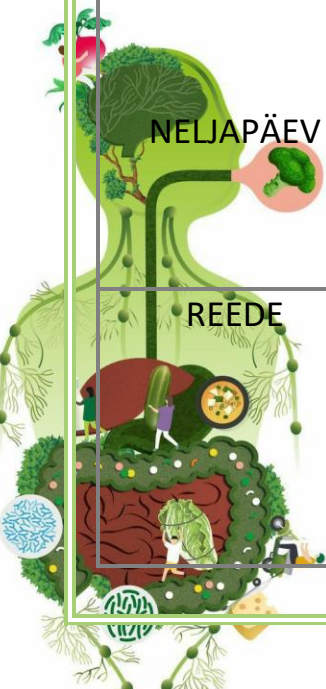


teenused@elva.ee



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP LIHATA KAMA-KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/SEPIKUKRUTOONID LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAPADA KIRJUD MAKARONID/KUSKUSS HIINAKAPSA-APELSINISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA HIINAKAPSAS/KURK/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) ÕUN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI PAPRIKA
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) HAPUKOOR	KALAPALA KARTULIPÜREE/SÕMER RIIS VALGE KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT RUKOLA/KURK/TOMAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
REEDE	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP PUUVILJASALAT VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PEEDIGA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSSTOMAT



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.01.2025	5-viljahlbepuder (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	Köögiviljapüreesupp lihata	301g	173Kcal	8.51g	3.1g	5.75g	16.89g	3.1g
	Seemned 5/10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Sepikukrutoonid 25g	25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.99g	12.2g	0.68g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	193Kcal	5.96g	3.24g	13.79g	20.86g	0.45g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.5g	1.23g
	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
Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
Kokku:	891g	840Kcal	37.38g	13.66g	33.85g	87.5g	9.85g	
Vitaminipaus	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
teisipäev 28.01.2025	Riisihelbepuder 150/200	200g	230Kcal	7.8g	5.07g	7.45g	31.55g	1.98g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	299Kcal	10.47g	6.86g	7.54g	42.48g	2.35g
Lõunasöök	Kanapada 1	149g	177Kcal	7.47g	2.51g	17.98g	8.35g	2.17g
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	75g	111Kcal	2.34g	0.34g	3.24g	18.87g	0.89g
	Hiinakapsa-äpelsinialat	50g	18Kcal	0.64g	0.12g	0.92g	1.85g	0.58g
	kõrvitsaseemetega	200g	69Kcal	2.19g	1.18g	2.64g	8.78g	1.82g
	Mustikasmuuti 150/200	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Leib 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Sepik kool 30g	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.1g	20.43g	0.96g
	Kuskuss 150/170/75kool	70g	10Kcal	0.05g	0.01g	0.61g	1.39g	0.7g
	Hiinakapsas-kurk-paprika (eraldi)	150g	136Kcal	3.68g	2.41g	2.97g	22.74g	0.2g
Kakao (mahepiim)150	112g	872Kcal	24.35g	11.06g	41.19g	116.32g	11.71g	
Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
Vitaminipaus	Öun (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 29.01.2025	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200	201g	179Kcal	5.26g	3.19g	6.04g	25.41g	2.93g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	248Kcal	7.93g	4.98g	6.13g	36.34g	3.3g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	300g	190Kcal	9.89g	3.52g	11.66g	12.69g	2g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Piimakissell 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 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:	730g	635Kcal	26.54g	14.18g	21.43g	74.31g	6.81g
Vitaminipaus	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
neljapäev 30.01.2025	Tatrahelbepuder (mahepiim)	200g	189Kcal	5.25g	3.41g	7.14g	27.37g	1.62g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Kokku:	230g	256Kcal	11.7g	8.03g	8.13g	28.51g	1.62g
Lõunasöök	Kalapala 120g	110g	240Kcal	9.24g	0.76g	14.08g	24.42g	1.65g
	Kartulipüree 170LA/ 75gkool	75g	68Kcal	1.56g	1.02g	1.92g	11.35g	0.67g
	Valge kaste riisijahuga 1 50	60g	78Kcal	6.1g	4.14g	1.64g	3.84g	0.53g
	Peedi-küüslaugusalat 1	50g	85Kcal	5.89g	0.86g	0.99g	6.54g	1.13g
	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
	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
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Rukola, kurk, tomat (Kool)	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.74g	2.3g	1.03g
Kokku:	830g	836Kcal	31.56g	11.97g	31.18g	102.29g	9.66g	
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
reede 31.01.2025	10-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	187Kcal	4.95g	3.18g	6.79g	28.06g	1.74g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	256Kcal	7.62g	4.97g	6.88g	38.99g	2.11g
Lõunasöök	Kana-riisipüree 1	300g	159Kcal	2.69g	0.41g	12.31g	20.4g	1.84g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Puuviljasalat 150	150g	78Kcal	0.11g	0.04g	0.79g	16.78g	3.43g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	15.41g	10.05g	1g	8.21g	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
	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
	Humuss peediga 15g	15g	43Kcal	1.76g	0.23g	1.89g	3.88g	2.03g
	Kokku:	880g	707Kcal	27.44g	15.22g	25.86g	83.38g	11.69g
Vitaminipaus	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g