

EESTI TOITUDE NÄDAL



# MENÜÜ



teenused@elva.ee

17.02-23.02.2025

## JÄTKU LEIBA!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KAPSARULL KARTULI-KAALIKAPÜREE/TATAR HAPUKOOREKASTE ROHELISE SIBULAGA JÄÄSALAT/KURK/TOMAT/MAR. PEET LEIB/SEPIK MAITSEVESI/VESI/KEEFIR/KAMA PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	HERNESUPP LEIVASUPP VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK MAKSAPASTEET MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KOTLET SÕMER RIIS PIIMAKASTE VÄRSKEKAPSA-TILLISALAT PORGANDISALAT SEEMNETEGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	NISUMANNAPUDEER MOOS/VÕI	SEAPRAAD AURUTATUD KARTUL PIIMAKASTE PRAEKAPSAS/KODUJUUST AHJUS AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/VESI/KEEFIR KURK
REEDE	PUDEER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KARTULISALAT KAMA-KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB MORSS TOMAT

KUI SILKU-LEIBA KÕHT ON TÄIS, / VAAT KUDAS TÜÖ SIIS LEIKAB KÄÄS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 17.02.2025	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	176Kcal	6.24g	3.87g	6.4g	21.21g	4.46g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	67Kcal	2.33g	1.57g	0.09g	11.1g	0.38g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>243Kcal</b>	<b>8.57g</b>	<b>5.44g</b>	<b>6.49g</b>	<b>32.31g</b>	<b>4.84g</b>
Lõunasöök	Kapsarull (valmis)	80g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Kartuli-kaalikapüree	75g	63Kcal	1.41g	0.87g	1.84g	10.3g	1g
	Hapukoorekaste roheline sibulaga (külm) 60/60	60g	122Kcal	11.63g	8.31g	1.94g	2.32g	0.12g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.29g	3.21g
	Kama 150g (mahe keefir)	150g	121Kcal	3.54g	2.2g	4.92g	17.07g	0.59g
	Jääsalat, kurk, tomat, m.peet (eraldi)	100g	18Kcal	0.12g	0g	0.72g	3.01g	0.92g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.57g	0.81g
Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.15g	2.22g	4.79g	26g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>600g</b>	<b>625Kcal</b>	<b>22.05g</b>	<b>13.75g</b>	<b>18.68g</b>	<b>84.56g</b>	<b>6.65g</b>
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 50/80	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.3g</b>	<b>10.2g</b>	<b>3.9g</b>
teisipäev 18.02.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	181Kcal	6.91g	3.5g	7.19g	20.56g	3.68g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	67Kcal	2.33g	1.57g	0.09g	11.1g	0.38g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>248Kcal</b>	<b>9.24g</b>	<b>5.07g</b>	<b>7.28g</b>	<b>31.66g</b>	<b>4.06g</b>
Lõunasöök	Hernesupp	300g	421Kcal	17.72g	4.92g	23.96g	36.88g	8.87g
	Leivasupp 100/150	150g	182Kcal	0.65g	0.11g	3.56g	37.79g	5.53g
	Vahukoor 25/30	30g	105Kcal	9.21g	6.01g	0.6g	5.02g	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
	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
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maksapasteet (valmis)	15g	37Kcal	3g	1.05g	1.65g	0.9g	0.03g
	<b>Kokku:</b>	<b>790g</b>	<b>996Kcal</b>	<b>38.01g</b>	<b>16.58g</b>	<b>39.75g</b>	<b>114.41g</b>	<b>18.7g</b>
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g	0.7g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>68Kcal</b>	<b>0.2g</b>	<b>0.1g</b>	<b>0.8g</b>	<b>15.32g</b>	<b>0.7g</b>
kolmapäev 19.02.2025	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	201g	188Kcal	8.17g	4.86g	6.27g	20.95g	2.76g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>233g</b>	<b>264Kcal</b>	<b>11.37g</b>	<b>7.01g</b>	<b>6.37g</b>	<b>32.43g</b>	<b>3.15g</b>
Lõunasöök	Kotlet (valmis) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	98Kcal	1.1g	0.64g	2.08g	19.91g	0.26g
	Värskekapsa-tillisalat	50g	56Kcal	3.62g	0.53g	1.05g	3.94g	1.49g
	Piimakaste 40/60/60 (mahepiim)	60g	70Kcal	4.98g	3.28g	2.16g	4.24g	0g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	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	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Porgandisalat seemnetega 50/60	50g	34Kcal	1.96g	0.06g	0.6g	2.89g	1.31g
		<b>Kokku:</b>	<b>685g</b>	<b>738Kcal</b>	<b>35.38g</b>	<b>15.43g</b>	<b>25.21g</b>	<b>76.14g</b>
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.2g</b>	<b>10.9g</b>	<b>2.6g</b>
neljapäev 20.02.2025	Mahe nisumannapuder 200/250	200g	208Kcal	7.76g	4.47g	6.74g	24.65g	6.41g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	67Kcal	2.33g	1.57g	0.09g	11.1g	0.38g
	<b>Kokku:</b>	<b>230g</b>	<b>275Kcal</b>	<b>10.09g</b>	<b>6.04g</b>	<b>6.83g</b>	<b>35.75g</b>	<b>6.79g</b>
Lõunasöök	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Seapraad 80g	80g	272Kcal	21.05g	7.73g	20.65g	0g	0g
	Aurutatud kartul 150/200g	200g	161Kcal	0.27g	0g	4.33g	34.1g	2.2g
	Piimakaste 40/60/60 (mahepiim)	60g	72Kcal	5.09g	3.35g	2.2g	4.42g	0g
	Praekapsas 50/60/50	50g	36Kcal	1.63g	0.68g	0.42g	4.59g	0.79g
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.46g	3.09g	2.12g
	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_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
	<b>Kokku:</b>	<b>775g</b>	<b>864Kcal</b>	<b>37.84g</b>	<b>17.7g</b>	<b>45.39g</b>	<b>80.98g</b>	<b>9.32g</b>
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 50/80/100	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>10Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.7g</b>	<b>1.4g</b>	<b>0.7g</b>
reede 21.02.2025	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	202g	84Kcal	5.79g	3.83g	3.39g	4.71g	0g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	<b>Kokku:</b>	<b>234g</b>	<b>160Kcal</b>	<b>8.99g</b>	<b>5.98g</b>	<b>3.49g</b>	<b>16.19g</b>	<b>0.39g</b>
Lõunasöök	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kartulisalat 100/150 (mahe muna)	200g	344Kcal	24.04g	10.51g	9.67g	21.06g	2.18g
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	193Kcal	5.96g	3.24g	13.79g	20.87g	0.45g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Morss	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
		<b>Kokku:</b>	<b>610g</b>	<b>642Kcal</b>	<b>30.75g</b>	<b>13.87g</b>	<b>25.91g</b>	<b>61.88g</b>
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
	<b>Kokku:</b>	<b>100g</b>	<b>22Kcal</b>	<b>0.3g</b>	<b>0g</b>	<b>0.6g</b>	<b>3.5g</b>	<b>1.4g</b>