

MENÜÜ

20.11-26.11 2023



teenused@elva.ee



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISHELBEPUDE MARJADEGA	AEDVILJASUPP KAMAVAHT MOOSIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM PIRN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	HAKKLIHAKASTE AURUTATUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID VÄRSKEKAPSA-PORGANDI-ÕUNASALAT AHJUS AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/ ATSI LAHJA SUVEJOOK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS	HARTŠOO SEA- JA VEISELIHAGA JOGURTITARRETIS TOORMOOSIGA HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI HURMAA
NELJAPÄEV	NISUHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKALA KARTULIPÜREE/RIIS PIIMAKASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSAKAT JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM KIIVI
REEDE	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANASUPP APELSINIKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM ÕUN



HEAD ISU! :)

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 20.11.2023	Riisihelbepuder 150/200	200g	231Kcal	8.09g	5.27g	7.39g	31.18g	1.95g	
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	
	Kokku:	230g	248Kcal	8.48g	5.33g	7.72g	33.67g	3.17g	
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	90Kcal	0.35g	0.01g	3.12g	16.75g	3.77g	
	Kärvavahit 100/150	150g	323Kcal	20.02g	12.56g	10.35g	24.79g	1.26g	
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	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	
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g	
	Kokku:	840g	702Kcal	26.94g	17.77g	22.93g	87.38g	9.84g	
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 80/100	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
teisipäev 21.11.2023	Puder seemnete ja kliidega 150/200	204g	179Kcal	7.85g	5.25g	5.31g	21.24g	1.08g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g	
	Kokku:	236g	255Kcal	11.05g	7.4g	5.41g	32.72g	1.47g	
Lõunasöök	Häkklihakaste Aurutatud kartul 130/150/75 kool	150g	244Kcal	15.77g	7.4g	16.56g	8.72g	0.57g	
		75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.8g	0.83g	
	Värskekapsa-porgandisalat-õunasalat	50g	37Kcal	2.17g	0.3g	0.38g	3.51g	1.13g	
	Atsi ehk suvejook	200g	81Kcal	2.17g	1.24g	2.86g	11.79g	1.22g	
	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	
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g	
	Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	75g	113Kcal	2.56g	0.37g	3.24g	18.87g	0.89g	
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g Keefir 2,5% (PRIA)	50g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.46g	3.09g	2.12g	
	150g	82Kcal	3.81g	2.52g	5.37g	6.68g	0g		
	Kokku:	1110g	880Kcal	33.37g	17.07g	40.86g	99.03g	11.15g	
Vitamiinipaus	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	
kolmapäev 22.11.2023	Rukkihelbepuder 150/200	200g	184Kcal	3.42g	2.11g	6.91g	30.4g	1.95g	
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
	Kokku:	230g	234Kcal	3.42g	2.11g	7g	42.67g	2.37g	
Lõunasöök	Hartsõo sea-ja veiselihaga 200/250	300g	284Kcal	8.93g	2.84g	16.38g	33.15g	2.64g	
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g	
	Jogurtitarretis 100/150	150g	156Kcal	3.14g	2.09g	7.72g	24.29g	0g	
	Toormoos	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.78g	0.85g	
	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	
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
		Kokku:	725g	736Kcal	24.11g	12.45g	29.91g	95.99g	7.88g
	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 23.11.2023	Nisuhelbepuder 150/200	201g	163Kcal	4.8g	3.11g	5.97g	23.3g	1.4g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g	
	Kokku:	233g	239Kcal	8g	5.26g	6.07g	34.78g	1.79g	
Lõunasöök	Ahjukala Kartulipüree 170LA/200kool (puhas)	80g	150Kcal	8.46g	1.53g	18.58g	0g	0g	
		75g	66Kcal	0.94g	0.6g	1.81g	12.23g	0.75g	
	Piimakaste	60g	65Kcal	4.17g	2.85g	2.17g	4.67g	0g	
	Peedi-küüslaugusalat	50g	66Kcal	4.25g	1.54g	1.43g	4.78g	1.53g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g	
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g	
	Jämsalat rukola ja tomatiga	50g	17Kcal	0.96g	0.12g	0.41g	1.39g	0.63g	
	Kokku:	750g	702Kcal	26.53g	12.54g	35.85g	76.57g	7.56g	
Vitamiinipaus	Kiivi	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11g	2.4g	
	Kokku:	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11g	2.4g	
reede 24.11.2023	7-viljahelbepuder 150/200	199g	200Kcal	6.28g	4.05g	6.49g	28.49g	1.83g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g	
	Kokku:	231g	276Kcal	9.48g	6.2g	6.59g	39.97g	2.22g	
Lõunasöök	Kanasupp	300g	163Kcal	3.43g	0.55g	18.94g	13.28g	1.79g	
	Apelsinikreem	150g	279Kcal	14.34g	9.22g	2.92g	34.49g	0.11g	
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g	
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g	
	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	
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g	
		Kokku:	850g	736Kcal	28.76g	17.72g	31.72g	84.06g	7.51g
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	