

MENÜÜ



teenused@elva.ee

19.02-25.02.2024

HEAD ISU! :)

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	5-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB KILUVÕI JA KEEDETUD MUNAGA	7-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR PIIM	KAERAHELBEPUDER MOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PIRN	KURK	ÕUN	MELON
LÖUNASÖÖK	HAKKLIHASUPP PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA LEIB	KALKUNILHA MANGOKASTMES TATAR HIINAKAPSA-TOMATISALAT KAMA LEIB	RASSOLNIK KALAGA LEIVAKREEM PIIMAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL HAPUKAPSAS AURUTATUD KÖÖGIVILJAD PIIMAKASTE LEIB	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP JOGURTI- KAERAKÜPSISEMAIUS TOORMOOSIGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED LEIB
ÕHTUOODE	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA ÕUN TAIMETEE	PORGAND/KURK/NUIKAPSAS DIPIKASTE KÜÜSLAUGULEIVAD MAHL	BANAANIPANNKOOGID KAERAJAHUGA MOOS PIIM PÄHKLID	KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVAGA MARJAD PORGANDIRIBAD	

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Külastunud rasvhapped	Valgud	Sisivesikud menüüvõrd	Küdaained (ehk va küdaained)
esmaspäev 19.02.2024	5-viljalibepuder 150/200	200g	211Kcal	5.21g	3.27g	7.11g	32.79g	2.16g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Plim 3.5% (PRIA) 150	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Kokku:	380g	355Kcal	10.46g	8.3g	12g	52.04g	2.58g
Lõunasöök	Hakklihasupp (kire)200/250	250g	174Kcal	7.58g	2.71g	11.08g	13.8g	3.26g
	Puuvõijaalat maitsedega 100/150	150g	93Kcal	0.78g	0.16g	1.14g	18.38g	3.74g
	Vahukoore 50g	50g	175Kcal	15.42g	10.06g	1.01g	8.15g	0g
	Leib must	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	480g	505Kcal	24.14g	12.99g	15.33g	51.61g	10.21g
Õhtuode	Ahjukartul ürtidega 130/150	170g	241Kcal	6.6g	0.91g	5.05g	39.02g	2.52g
	Hapukoore maitsesroheline 30/50 1	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.9g	0g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	6.06g	0g
	Õun 30/50	50g	24Kcal	0g	0g	0g	5.45g	1.3g
	Kokku:	420g	398Kcal	17.12g	8.44g	6.73g	52.43g	3.82g
Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
teisipäev 20.02.2024	Pime- makaronisupp(täheke sed)	249g	164Kcal	6.2g	4.23g	6.89g	20g	0.51g
	Võileib kiluvõli ja keedetud munaga	59g	154Kcal	9.45g	4.87g	7.02g	9.03g	2.54g
		Kokku:	308g	318Kcal	15.65g	9.1g	13.91g	29.03g
Lõunasöök	Kakunliha mangokastmes (toidukoorega)	150g	161Kcal	6.43g	3.28g	15.51g	9.89g	0.97g
	Tatar (süner)	170g	365Kcal	9.56g	5.14g	10.86g	58.97g	0g
	Hinakaapsa tomatsalat 50g/60	60g	13Kcal	0.21g	0.03g	0.78g	1.76g	0.65g
	Kama 150g	150g	125Kcal	3.59g	2.31g	5.43g	17.4g	0.58g
	Leib must	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
		Kokku:	560g	727Kcal	20.15g	10.82g	34.68g	99.3g
Õhtuode	Porgand, kurk, nuikapsas	79g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.01g	2.79g	1.62g
	Küüslauguleivad	50g	128Kcal	3.1g	0.46g	3.52g	18.9g	5.59g
	Dipikaste 30/50	51g	138Kcal	12.55g	6.13g	1.33g	4.92g	0g
	Mahl 200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	380g	384Kcal	15.89g	6.61g	6.59g	50.01g	7.22g
Vitamiinipaus	Pirm (PRIA) 80/100	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
kolmapäev 21.02.2024	7-viljalibepuder 150/200	199g	200Kcal	6.28g	4.05g	6.49g	28.49g	1.83g
	Võli 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	6.06g	0g
		Kokku:	364g	333Kcal	18.28g	12.12g	6.59g	34.67g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250	250g	152Kcal	4.34g	0.71g	8.88g	18.16g	2.17g
	Maitsesroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Hapukoore 20/20	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leivakreem 75/100	100g	116Kcal	0.4g	0.07g	2.52g	23.82g	3.27g
	Plim 100g	100g	58Kcal	2.6g	1.9g	3.3g	5.3g	0g
	Maitsesroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	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
	Kokku:	550g	537Kcal	15.05g	7.45g	20.44g	74.63g	9.46g
Õhtuode	Banaaniannikoogid kaerahühuga 80/100	101g	139Kcal	6.24g	1.27g	4.29g	15.63g	1.66g
	Plim 3.5% (PRIA) 150	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Moos 25/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.5g	0.43g
	Pähklid 25/30	31g	190Kcal	16.63g	0g	6.08g	4g	0g
	Kokku:	313g	474Kcal	28.12g	6.3g	15.26g	39.11g	2.09g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 80/100	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
neljapäev 22.02.2024	Tatrahelbepuder	200g	189Kcal	5.25g	3.41g	7.14g	27.37g	1.62g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Plim 3.5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Kokku:	380g	350Kcal	16.95g	13.06g	12.93g	35.49g	1.62g
Lõunasöök	Seapraad 80g	80g	280Kcal	21.95g	7.83g	20.49g	0g	0g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	170g	137Kcal	0.23g	0g	3.67g	29.02g	1.87g
	Hapukapsas 50	50g	17Kcal	1g	0g	0.45g	1.09g	0.85g
	Arutatud kõõgiviljad 50	60g	25Kcal	0.21g	0.04g	1.45g	3.14g	2.15g
	Pimakaste 1	50g	53Kcal	3.46g	2.37g	1.79g	3.63g	0.28g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	440g	575Kcal	27.21g	10.3g	29.25g	48.15g	8.36g
Õhtuode	Kohupiimakreem riivlevaga	150g	424Kcal	17.95g	10.85g	14.78g	48.03g	5.44g
	Marijad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Porgandirbad (PRIA) 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	230g	457Kcal	18.45g	10.94g	15.41g	53.32g	8.11g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
reede 23.02.2024	Kaerahelbepuder 150/200	200g	196Kcal	6.13g	3.94g	6.14g	28.07g	1.84g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Plim 3.5% (PRIA) 150	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
		Kokku:	380g	340Kcal	11.38g	8.97g	11.03g	47.32g
Lõunasöök	Kõõgiviljapüreesupp	250g	150Kcal	7.15g	2.6g	5.8g	13.88g	3.31g
	Sepikukruutoonid	25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g	0.68g
	Saemned	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Jogurti- kaeraküpsisemalus 150/200 1	200g	228Kcal	9.64g	5.07g	12.2g	22.99g	0.38g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.38g
	Toormoos 25/30	30g	47Kcal	0.28g	0.04g	0.23g	10.5g	0.87g
	Kokku:	560g	678Kcal	28.6g	7.87g	25.11g	75.44g	9.52g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g