

EESTI TOITUDE NÄDAL



MENÜÜ



teenused@elva.ee

17.02-23.02.2025

JÄTKU LEIBA!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KAPSARULL KARTULIPÜREE KAALIKAGA/RIIS HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA JÄÄSALAT TOMATI JA KURGIGA MARINEERITUD PEEDISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA PIRN
TEISIPÄEV	MAISIMANNAPUDE MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA LEIVAKREEM VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KOTLETID KARTULISALAT KÕRVITSASALAT/MARINEERITUD KURGISALAT LEIB/SEPIK/ODRAJAHUKARASK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/PÄRNAÕIETEE ÕUN
NELJAPÄEV	TATRAPUDE MOOS/VÕI	KALASUPP KAMA-KOHUPIIMAKREEM MUSTIKATEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	PUDE SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL/PÄRLKUSKUSS VALGE KASTE AHJUKÖÖGIVILJAD/KODUJUUST/HAUTATUD HAPUKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/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	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.31g	3.64g	8.4g	30.22g	4.29g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g
	Kokku:	247g	374Kcal	17.35g	11.74g	8.56g	43.43g	4.74g
Lõunasöök	Kapsarull (valmis)	100g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Kartulipüree kaalikaga 1 (mahepiim) 130/170	170g	159Kcal	5.85g	3.8g	3.92g	21.77g	1.79g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	0g
	Jäasalat tomati ja kurgiga	81g	35Kcal	2.63g	0.36g	0.66g	1.72g	0.78g
	Marineeritud peedisalat 50/60	80g	51Kcal	0.24g	0.08g	0.96g	11.22g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kama (mahekeefir) 150/200	199g	211Kcal	7.4g	6.5g	8.28g	27.29g	1.22g
Riis keedetud (mahe riis) 75g	75g	97Kcal	0.91g	0.52g	2.09g	20.02g	0.26g	
Kokku:	1061g	956Kcal	35.04g	23.57g	29.07g	126.42g	9.45g	
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g	
teisipäev 18.02.2025	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	199g	198Kcal	6.16g	3.37g	6.69g	28.4g	1.25g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	318Kcal	15.76g	9.83g	6.8g	36.68g	1.53g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (mahe hernes, mahe odrakruup) 200/250	249g	293Kcal	13.13g	3.84g	15.73g	25.67g	4.58g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Leivakreem 100/150	150g	181Kcal	0.72g	0.12g	4.22g	36.26g	6.43g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.18g	10.56g	1.03g	6.39g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	770g	1007Kcal	44.35g	23.88g	32.71g	111.19g	16.41g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g	
kolmapäev 19.02.2025	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliididega (mahe helbed, mahepiim)	201g	204Kcal	4.7g	2.7g	6.45g	31.95g	4.28g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	233g	324Kcal	14.3g	9.16g	6.56g	40.23g	4.56g
Lõunasöök	Kotletid valmis 60/80	100g	273Kcal	21.29g	8.52g	11.71g	8.52g	0g
	Kartulisalat (mahemuna) 150/200	200g	271Kcal	17.53g	7.66g	7.68g	20.09g	1.16g
	Kõrvitsasalat (marineeritud)	80g	82Kcal	0.08g	0.02g	0.32g	19.7g	0.72g
	Marineeritud kurgisalat 50/60	80g	16Kcal	0.32g	0g	0.72g	2.08g	1.2g
	Odrajahukarask (mahemuna, mahekeefir, mahe jahu) 75/100	99g	325Kcal	10.61g	2.8g	8.99g	48.13g	0.61g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Pämaõietee 150/200	200g	31Kcal	0g	0g	0g	7.85g	0g
Kokku:	1064g	1294Kcal	57.55g	23.96g	40.9g	148.87g	9.09g	
Vitamiinipaus	Kooli Öun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g	
neljapäev 20.02.2025	Tatrapuder (mahe toortatratang, mahepiim) 150/200	203g	298Kcal	6.33g	3.23g	11.48g	47.68g	2.22g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	418Kcal	15.93g	9.69g	11.59g	55.96g	2.5g
Lõunasöök	Kalaspupp (selge)200/250	250g	182Kcal	4.09g	0.72g	12g	23.41g	1.57g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kõhupiimakreem kamaga 100/150	150g	194Kcal	5.86g	3.1g	13.78g	21.22g	0.78g
	Mustikad (kül) 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.21g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Munavõi (mahemuna) 10g	15g	62Kcal	6.51g	4.12g	0.84g	0.08g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	758g	754Kcal	24.62g	12.96g	38.65g	89.98g	8.96g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g	
reede 21.02.2025	Puder seemnete ja kliididega (mahepiim) 150/200	200g	239Kcal	5.4g	3.74g	9.42g	35.49g	5.29g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	238g	347Kcal	11.8g	8.04g	9.54g	47.86g	5.71g
Lõunasöök	Seapraad 60/80	100g	361Kcal	27.57g	10.39g	28.15g	0g	0g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.1g	32.79g	2.12g
	Ahjuköögiviljad 50	60g	34Kcal	1.14g	0.65g	1.56g	3.22g	2.2g
	Hautatud hapukapsas 1 50	60g	89Kcal	6.07g	3.32g	0.54g	7.5g	0.97g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Morss 150/200	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.25g	0g
	Pärlikuskuss 75g	75g	238Kcal	19.96g	13.21g	1.95g	12.42g	0.57g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.98g	1.5g	0g
	Kokku:	1130g	1367Kcal	72.82g	39.14g	58.86g	113.28g	11.42g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
Kokku:	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g	