

MENÜÜ

13.01-19.01.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDE (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	MINISTRONE SUPP LIHATA MAASIKAVAHT MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJUKALA KEEDETUD KARTUL/RIIS VALGE KASTE VÕIGA (MAHEPIIM, JAHU) REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMASMUUTI LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	7-VILJAHARBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP HAPUKOORETARRETIS (MAHEKEEFIR) MANGOPÜREEGA (MAHE) MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE (MAHEPIIM, JAHU) KIRJUD MAKARONID (TÄISTERA & MAHE)/AHJUKARTUL HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
REEDE	HIRSIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÜLASUPP VEISELIHAGA (MAHE ODRAKRUUP) KAKAOKISELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud münduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.01.2025	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	263Kcal	7.03g	2.88g	9.98g	36.95g	5.94g
	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	426Kcal	19.07g	10.98g	10.14g	50.16g	6.39g
Lõunasöök	Minestrone supp (lihata)	250g	144Kcal	1.18g	0.16g	4.97g	26.94g	2.86g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Häpukoer 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Maasikavaht 100/150	150g	320Kcal	20.88g	13.19g	2.14g	29.46g	2.66g
	Marjad (külmutatud) 20/30	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
	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:		781g	905Kcal	43.17g	27.36g	20.15g	102.87g	12.13g
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
teisipäev 14.01.2025	Rukkhelebeepuder (mahepiim) 150/200	203g	218Kcal	5.33g	3.66g	8.38g	31.91g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
Kokku:		235g	338Kcal	14.93g	10.12g	8.49g	40.19g	4.54g
Lõunasöök	Ahjukala 60/80	100g	139Kcal	5.37g	1.14g	22.67g	0g	0g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.1g	32.79g	2.12g
	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
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.41g	21.65g	2.38g
	Riis keedetud (mahe riis) 75g kool	75g	97Kcal	0.91g	0.52g	2.09g	20.02g	0.26g
Redis, kurk, tomat, jääsalat eraldi (kool)	100g	15Kcal	0.11g	0g	0.69g	2.16g	1.05g	
Kokku:		1050g	968Kcal	26.53g	14.32g	50.52g	126.22g	11.37g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
Kokku:		80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
kolmapäev 15.01.2025	7-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	180Kcal	5.32g	3.62g	7.59g	23.65g	3.43g
	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:		237g	288Kcal	11.72g	7.92g	7.71g	36.02g	3.85g
Lõunasöök	Kanasupp 250	250g	142Kcal	3.7g	0.58g	15.41g	11.09g	1.3g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Häpukooretarretis (mahekeefir) 150/200	200g	300Kcal	21.48g	16.07g	7.19g	19.43g	0g
	Mahe mangopüree 20/30	30g	19Kcal	0g	0g	0.15g	4.47g	0.51g
	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:		801g	819Kcal	39.5g	26.01g	34.48g	77.86g	7.21g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
neljapäev 16.01.2025	Tärahelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	204Kcal	5.49g	3.76g	8.51g	28.1g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
Kokku:		235g	324Kcal	15.09g	10.22g	8.62g	36.38g	4.54g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	149g	236Kcal	15.66g	7.27g	16.37g	7.04g	0.51g
	Kirjud makaronid (täistera ja mahe makaronid)	170g	253Kcal	5.43g	0.76g	7.35g	42.73g	2.01g
	Hilnakapsa-redisesalat roheliste hernestega 50/60/50	79g	58Kcal	3.99g	0.6g	1.83g	2.73g	1.71g
	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
	Ahjukartul 75g	75g	85Kcal	1.02g	0.13g	2.05g	16.49g	1.06g
	Rootsi köögiviljasalat 50g	51g	45Kcal	2.96g	0.42g	1.28g	2.38g	1.63g
Kokku:		829g	973Kcal	36.78g	14.14g	40.36g	113.87g	12.32g
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
reede 17.01.2025	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	Külasupp veiselihaga (mahe odrakruup) 200/250	250g	152Kcal	2.43g	1.06g	11.62g	19.84g	2g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kakaokissell (mahepiim) 150/200	200g	237Kcal	8.99g	5.84g	7.36g	31.14g	0.81g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.18g	0.42g
	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) 20g	30g	129Kcal	13.5g	8.56g	1.73g	0.17g	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:		823g	867Kcal	32.69g	20.42g	32.5g	106.13g	8.63g
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g
Kokku:		80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g