

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

19.02-25.02.2024

HEAD ISU! :)



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI PIIM	KALASUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM KURK
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT MAITSEROHELINE/IDUD ROHELINE SIBUL/TOMAT/KURK/HIINAKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMASMUUTI NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP RUKKIJAHUVVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI KAALIKAS
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	SEAPRAAD KEEDETUD KARTUL/KIRJU RIIS VALGE KASTE VERIVORST PEEDISALAT HAPUKAPSAS MARIN. KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
REEDE	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KURK/PORGAND/PAPRIKA/PIRN/ÕUN/VIINAMARI

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.02.2024	Mannapuder 150/200	201g	205Kcal	5.43g	3.64g	7.17g	31.54g	0.89g
	Moos 20/30 Või 5/8 kool	30g 8g	51Kcal 58Kcal	0g 6.4g	0g 4.3g	0.09g 0.03g	12.43g 0.06g	0.43g 0g
	<b>Kokku:</b>	<b>239g</b>	<b>314Kcal</b>	<b>11.83g</b>	<b>7.94g</b>	<b>7.29g</b>	<b>44.03g</b>	<b>1.32g</b>
Lõunasöök	Kalasupp (selge)200/250	250g	183Kcal	4.19g	0.75g	12.39g	23.03g	1.75g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Kohupiima-rivileivahõrgutis 100/150	150g	255Kcal	10.41g	6.19g	11.87g	28.37g	0g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.23g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.08g	4.29g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	57Kcal	6.26g	4.21g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
Piim 3,5% Pria (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g	
	<b>Kokku:</b>	<b>876g</b>	<b>798Kcal</b>	<b>28.19g</b>	<b>16.45g</b>	<b>35.69g</b>	<b>96.03g</b>	<b>8.51g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>8Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.56g</b>	<b>1.12g</b>	<b>0.56g</b>
teisipäev 20.02.2024	Kaerahelbepuder 150/200	200g	229Kcal	2.77g	2.21g	9.44g	38.39g	6.46g
	Või 10/15 Moos 20/30	15g 32g	114Kcal 54Kcal	12.57g 0g	8.45g 0g	0.06g 0.1g	0.13g 13.09g	0g 0.45g
	<b>Kokku:</b>	<b>247g</b>	<b>397Kcal</b>	<b>15.34g</b>	<b>10.66g</b>	<b>9.6g</b>	<b>51.61g</b>	<b>6.91g</b>
Lõunasöök	Ühepajatoit 250/300/300kool	300g	250Kcal	10.45g	3.82g	14.52g	22.46g	4g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Idud (munga)	15g	4Kcal	0.05g	0.02g	0.48g	0.27g	0.18g
	Leib 40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.13g	4.31g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Piim 3,5% Pria (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	83Kcal	3.82g	2.53g	5.39g	6.69g	0g
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.41g	21.66g	2.36g
	Roheline sibul, tomat, kurk, himakapsas 100g	100g	18Kcal	0.2g	0.01g	0.85g	2.61g	1.11g
	<b>Kokku:</b>	<b>1203g</b>	<b>801Kcal</b>	<b>26.16g</b>	<b>14.41g</b>	<b>38.72g</b>	<b>95.79g</b>	<b>13.2g</b>
Vitaminipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>19Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.4g</b>	<b>3.36g</b>	<b>1.44g</b>
kolmapäev 21.02.2024	Tatrahelbepuder 150/200	200g	198Kcal	5.24g	3.84g	8.15g	27.48g	4g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>232g</b>	<b>318Kcal</b>	<b>14.84g</b>	<b>10.3g</b>	<b>8.26g</b>	<b>35.76g</b>	<b>4.28g</b>
Lõunasöök	Hapukapsasupp 200/250	250g	213Kcal	8.35g	1.97g	7.97g	25.11g	2.94g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Rukkijahuvaht 75/100	101g	140Kcal	0.64g	0.1g	2.73g	30.65g	0.14g
	Piim 3,5% (PRIA) 150	150g	95Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.99g	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	57Kcal	6.26g	4.21g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	<b>Kokku:</b>	<b>797g</b>	<b>696Kcal</b>	<b>22.18g</b>	<b>11.51g</b>	<b>21.78g</b>	<b>97.79g</b>	<b>8.59g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.96g	2.31g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>29Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.01g</b>	<b>0.88g</b>	<b>4.96g</b>	<b>2.31g</b>
neljapäev 22.02.2024	4-viljahelbepuder 150/200	200g	161Kcal	3.61g	2.71g	7.48g	23.17g	3.13g
	Moos 20/30 Või 5/8 kool	29g 8g	49Kcal 58Kcal	0g 6.4g	0g 4.3g	0.09g 0.03g	12.03g 0.06g	0.41g 0g
	<b>Kokku:</b>	<b>237g</b>	<b>268Kcal</b>	<b>10.01g</b>	<b>7.01g</b>	<b>7.6g</b>	<b>35.26g</b>	<b>3.54g</b>
Lõunasöök	Seapraad 60/80	100g	360Kcal	27.55g	10.38g	28.12g	0g	0g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.11g	32.83g	2.12g
	Valge kaste riisijahuga 75/100	70g	92Kcal	7.15g	4.86g	1.89g	5.04g	0g
	Verivorst 60/80	100g	196Kcal	7.97g	2.73g	11.76g	18.09g	2.21g
	Hapukapsas (valmis) 50/60	60g	20Kcal	1.2g	0g	0.54g	1.3g	1.02g
	Kõrvitsasalad (marineeritud)	80g	82Kcal	0.08g	0.02g	0.32g	19.74g	0.72g
	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 sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Piim 3,5% Pria (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	83Kcal	3.82g	2.53g	5.39g	6.69g	0g
	Kirju riis 75g (kool)	74g	96Kcal	0.88g	0.5g	2.06g	19.81g	0.26g
Peedisalat 50	50g	19Kcal	0.17g	0.03g	1.15g	2.49g	1.7g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1314g</b>	<b>1385Kcal</b>	<b>55.95g</b>	<b>26.29g</b>	<b>66.16g</b>	<b>147.66g</b>	<b>13.54g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>17Kcal</b>	<b>0.24g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>2.79g</b>	<b>1.12g</b>
reede 23.02.2024	5-viljahelbepuder 150/200	202g	203Kcal	6.67g	4.8g	7.81g	25.99g	3.72g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>234g</b>	<b>323Kcal</b>	<b>16.27g</b>	<b>11.26g</b>	<b>7.92g</b>	<b>34.27g</b>	<b>4g</b>
Lõunasöök	Kurk, porgand, paprika 50/80	80g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.12g	2.7g	1.69g
	Pirn, õun, banaan, viinamarj	80g	46Kcal	0.09g	0.03g	0.3g	10.02g	1.93g
	<b>Kokku:</b>	<b>160g</b>	<b>66Kcal</b>	<b>0.23g</b>	<b>0.05g</b>	<b>1.42g</b>	<b>12.72g</b>	<b>3.62g</b>
Vitaminipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.7g</b>	<b>2.07g</b>