

# MENÜÜ

15.04-21.04.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜRESUPP KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	KANAKASTE TATAR/RIIS KURK/TOMAT/IDUD/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTIKA- JOGURTISMUUTI ÕUN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD KALAFILÉE KARTULIPÜREE PEEDISALAT/HIINAKAPSA-PAPRIKA-KURGISALAT KOOREKASTE LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA PIRN
REEDE	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP JOGURTI-KAERAKÜPSISEMAIUS MAASIKAKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 15.04.2024	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	180Kcal	5.34g	3.64g	7.59g	23.75g	3.44g
	Moos 20/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.51g	0.43g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>239g</b>	<b>289Kcal</b>	<b>11.74g</b>	<b>7.94g</b>	<b>7.71g</b>	<b>36.32g</b>	<b>3.87g</b>
Lüunasöök	Kõõgiviljapüreesupp 200/250	251g	125Kcal	6.8g	4.03g	3.27g	11.1g	3.06g
	Seemned	15g	107Kcal	10.55g	0g	2.14g	0.92g	0g
	Sepikukutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Toormoos 20/30	30g	27Kcal	0.35g	0.05g	0.3g	5.18g	1.1g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	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 (marjad, sidruniga) 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.29g	0.16g
	KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g	
<b>Kokku:</b>	<b>997g</b>	<b>933Kcal</b>	<b>41.93g</b>	<b>18.84g</b>	<b>35.98g</b>	<b>97.79g</b>	<b>10.49g</b>	
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>	<b>3.12g</b>
teisipäev 16.04.2024	Mannapuder 150/200	203g	223Kcal	6.59g	4.42g	7.18g	33.24g	0.9g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	113Kcal	9g	6.05g	0.1g	7.76g	0.26g
	<b>Kokku:</b>	<b>233g</b>	<b>336Kcal</b>	<b>15.59g</b>	<b>10.47g</b>	<b>7.28g</b>	<b>41g</b>	<b>1.16g</b>
Lüunasöök	Kanakaste 100/150	151g	199Kcal	9.6g	5.77g	18.62g	9.47g	0.18g
	Tatar 130/170	170g	225Kcal	3.18g	1.31g	6.81g	41.29g	1.92g
	Tomatisalat 50/60	81g	18Kcal	0.26g	0g	0.54g	2.8g	1.11g
	Mustika-jogurtismuuti 1 150/200	200g	67Kcal	2.22g	1.2g	2.67g	8.25g	1.77g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.29g	0.16g
	KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Riis keedetud 75g (kool)	75g	97Kcal	0.91g	0.52g	2.09g	20.02g	0.26g
	Idud, kurk, tomat, kodujuust (Priia)(kool)	101g	29Kcal	0.79g	0.44g	2.69g	2.34g	0.86g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>1283g</b>	<b>983Kcal</b>	<b>27.75g</b>	<b>16.21g</b>	<b>47.41g</b>	<b>130.33g</b>	<b>11.62g</b>	
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.72g</b>	<b>2.08g</b>
kolmapäev 17.04.2024	Ödrahelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	198Kcal	5.19g	3.56g	8.25g	27.59g	4.22g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	113Kcal	9g	6.05g	0.1g	7.76g	0.26g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>311Kcal</b>	<b>14.19g</b>	<b>9.61g</b>	<b>8.35g</b>	<b>35.35g</b>	<b>4.48g</b>
Lüunasöök	Kodune seljanka sealhaga 250/300	301g	179Kcal	6.88g	2.5g	16.71g	11.64g	1.78g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Piimaklissel 150/200(mahepiim)	200g	193Kcal	6.42g	4.22g	5.27g	28.64g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kodune sepik 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 (marjad, sidruniga) 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.29g	0.16g
	KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>1007g</b>	<b>842Kcal</b>	<b>34.12g</b>	<b>19.99g</b>	<b>34.29g</b>	<b>95.7g</b>	<b>7.72g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>27Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>1.28g</b>	<b>4.13g</b>	<b>1.92g</b>
neljapäev 18.04.2024	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	203g	169Kcal	6.11g	3.58g	6.33g	20.77g	2.88g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	113Kcal	9g	6.05g	0.1g	7.76g	0.26g
	<b>Kokku:</b>	<b>233g</b>	<b>282Kcal</b>	<b>15.11g</b>	<b>9.63g</b>	<b>6.43g</b>	<b>28.53g</b>	<b>3.14g</b>
Lüunasöök	Paneeritud katafiilee 80/100	100g	242Kcal	11.6g	0.23g	11.9g	22g	1g
	Kartulipüree 170LA/200kool	201g	186Kcal	4.5g	2.96g	5.15g	30.33g	1.78g
	Peedisalat 50/60	80g	31Kcal	0.26g	0.05g	1.83g	3.98g	2.72g
	Piima-koorkaste	80g	94Kcal	6.07g	4.19g	2.6g	7.32g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.29g	0.16g
	KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Hiinakapsa- paprika- kurgisalat 50/60	80g	30Kcal	1.97g	0.3g	0.95g	1.81g	0.85g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Mahajook chia seemnetega (kool)	200g	63Kcal	2.51g	0g	0.54g	9.49g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>1246g</b>	<b>994Kcal</b>	<b>37.7g</b>	<b>14.7g</b>	<b>36.96g</b>	<b>121.09g</b>	<b>11.87g</b>	
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>	<b>3.12g</b>
reede 19.04.2024	Hirshelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	209Kcal	5.28g	3.62g	8.32g	30.05g	4.22g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>232g</b>	<b>329Kcal</b>	<b>14.88g</b>	<b>10.08g</b>	<b>8.43g</b>	<b>38.33g</b>	<b>4.5g</b>
Lüunasöök	Tomatine kanasupp 200/250	251g	145Kcal	2.72g	1.17g	13.48g	15.76g	1.62g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Jogurti-kaeraküpsisemaius 150/200	201g	211Kcal	9.85g	5.1g	7.26g	23.19g	0.38g
	Maasikakaste 1	31g	21Kcal	0.2g	0.03g	0.21g	4.24g	0.62g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Herne-päevallesseme pesto 1 10g	10g	34Kcal	3.13g	0.27g	0.63g	0.62g	0.35g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.29g	0.16g
	KOOL Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>931g</b>	<b>705Kcal</b>	<b>23.72g</b>	<b>10.82g</b>	<b>32.78g</b>	<b>85.75g</b>	<b>8.49g</b>
	Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>13Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.32g</b>	<b>2.72g</b>	<b>0.32g</b>