

MENÜÜ

29.04-05.05.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	BORŠ KAPSA JA KARTULIGA KAKAOVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSTOMAT
TEISIPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISELIHA KOTLETID (MAHE MUNA) TATAR/KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE (MAHEPIIM) MAR. KÕRVITSASALAT TOMATISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV		ILUSAT KEVADPÜHA!
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAGULJAŠŠ (MAHEPIIM, MAHE JAHU) AHJUKARTUL/RIIS PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI PORGAND
REEDE	KAERA-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE KAERAHELBED)	HERNESUPP SEALIHAGA (MAHE HERNES, MAHE ODRAKRUUP) PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.04.2024	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	199g	167Kcal	6.06g	3.54g	6.27g	20.5g	2.84g
	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	275Kcal	12.46g	7.84g	6.39g	32.87g	3.26g
Lõunasöök	Borš kapsa ja kartuliga (lihata) 200/250	250g	114Kcal	2.34g	0.32g	4.34g	16.18g	5.35g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Hapukoort 20/30	30g	67Kcal	6.46g	4.63g	0.99g	1.14g	0g
	Kakaovaht 100/150	150g	423Kcal	35.75g	23.05g	7.28g	17.42g	1.44g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	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 20g (mahe muna)	30g	126Kcal	13.16g	8.33g	1.71g	0.16g	0g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g 75g	51Kcal 57Kcal	3.07g 2.99g	2.02g 2.69g	2.47g 2.99g	3.44g 4.49g	0g 0g
Kokku:	928g	1046Kcal	65.83g	41.3g	26.35g	80.3g	13.53g	
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 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
teisipäev 30.04.2024	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	Sea-veiseliha kotletid (mahe muna) 60/80	100g	255Kcal	15.73g	5.87g	20.17g	7.78g	0.89g
	Tatar 130/170	170g	224Kcal	3.08g	1.24g	6.82g	41.37g	1.92g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	70g	96Kcal	7.68g	5.14g	1.89g	4.79g	0g
	Kõrvitsasalat (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
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g 75g	51Kcal 57Kcal	3.07g 2.99g	2.02g 2.69g	2.47g 2.99g	3.44g 4.49g	0g 0g
	Keedetud kartul 75g	75g	58Kcal	0.09g	0g	1.53g	12.27g	0.79g
	Tomatisalat 50	50g	11Kcal	0.16g	0g	0.32g	1.74g	0.69g
Kokku:	975g	1022Kcal	34.5g	17.18g	42.52g	130.29g	10.52g	
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
neljapäev 02.05.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	5.37g	3.67g	8.18g	26.66g	4g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	316Kcal	14.97g	10.13g	8.29g	34.94g	4.28g
Lõunasöök	Kanaguljääs (mahepiim, mahe jahu) 130/150	150g	229Kcal	11.01g	3.64g	20.92g	11.08g	0.78g
	Ahjukartul 170/200	200g	221Kcal	2.05g	0.25g	5.45g	43.77g	2.82g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	80g	39Kcal	0.69g	0.33g	2.11g	4.7g	2.97g
	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
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g 75g	51Kcal 57Kcal	3.07g 2.99g	2.02g 2.69g	2.47g 2.99g	3.44g 4.49g	0g 0g
	Mangolassi 150/200	200g	154Kcal	3.26g	2.17g	5g	26.08g	0g
	Riis keedetud 75g (kool)	75g	98Kcal	1.06g	0.62g	2.09g	19.92g	0.26g
	Porgandi-kaalikasalat 50g	54g	21Kcal	0.18g	0.03g	1.24g	2.69g	1.84g
Kokku:	1189g	1058Kcal	25.93g	11.95g	48.28g	150.84g	14.18g	
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.31g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.31g
reede 03.05.2024	Kaera-riisihelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed) 150/200	200g	211Kcal	6.38g	3.7g	8.62g	27.69g	4.08g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g
	Kokku:	232g	265Kcal	6.38g	3.7g	8.72g	40.78g	4.53g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (mahe hernes, mahe odrakruup) 200/250	250g	296Kcal	13.08g	3.85g	15.97g	26.17g	4.67g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 100/150	150g	227Kcal	18.16g	11.87g	6.03g	9.96g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.31g	1.58g
	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
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	75g 75g	51Kcal 57Kcal	3.07g 2.99g	2.02g 2.69g	2.47g 2.99g	3.44g 4.49g	0g 0g
	Kokku:	886g	906Kcal	45.73g	24.92g	34.16g	83.41g	11.76g
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