

MENÜÜ

06.05-12.05.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHE HELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA KIRJUD MAKARONID/KUSSUSS KURK/TOMAT/IDUD/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP KOHUPIIMAKREEM KAMA JA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD JUUSTUKOLMNURGAD KARTULI-BATAADIPÜREE/TATAR HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PORGANDI-ÕUNASALAT PEEDISALAT MAR. KURGIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ASTELPAJU- BANAANISMUUTI PAPRIKA
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MARJAKRÕBEDIK (MAHE HELBED, MAHE JAHU) VANILJEKREEMIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PORGAND
REEDE	RIISIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJUKANA KEEDETUD KARTUL/RIIS VALGE KASTE (MAHEPIIM) KAPSA-PORRUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud menetuvad (ei- ja kiudained)	Kiudained
esmapäev 06.05.2024	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	199g	167Kcal	6.06g	3.54g	6.27g	20.5g	2.84g
	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:	246g	330Kcal	18.1g	11.64g	6.43g	33.71g	3.29g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea- veisehakklihaga	150g	164Kcal	8.08g	3.06g	12.2g	8.99g	3.36g
	Kirjud makaronid (täistera ja mahe makaronid)	171g	254Kcal	5.31g	0.74g	7.42g	43.14g	2.03g
	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	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Kuskuss 75g	74g	234Kcal	19.79g	13.1g	1.87g	11.89g	0.55g
	Idud, kurk, tomat, kodujuust (pria)(kool)	99g	28Kcal	0.76g	0.42g	2.59g	2.29g	0.85g
Kokku:	924g	976Kcal	41.62g	22.23g	35.55g	108.91g	12.3g	
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
teisipäev 07.05.2024	Rukkibelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.31g	3.64g	8.4g	30.22g	4.29g
	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	319Kcal	11.71g	7.94g	8.52g	42.59g	4.71g
Lõunasöök	Kalasupp (selge)200/250	250g	183Kcal	4.09g	0.73g	12.4g	23.39g	1.76g
	Mätseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Kohupiimakreem kama 100/150	150g	194Kcal	5.85g	3.09g	13.75g	21.14g	0.76g
	Toomoo 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	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
Kokku:	886g	760Kcal	24.43g	13.02g	38.31g	91.81g	9.61g	
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
kolmapäev 08.05.2024	Hirshelbepuder (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	Paneeritud juustukoilmurgad (83g tk)	100g	270Kcal	16.96g	8.28g	19.95g	0.9g	16.96g
	Kartuli-bataadipüree 1 130/170	169g	169Kcal	5.26g	3.47g	4.04g	25.49g	1.79g
	Häpkoo roheline sibulaga 30/50	50g	106Kcal	10.25g	7.32g	1.67g	1.89g	0g
	Porgandi-õunasalat mahaga	80g	43Kcal	0.16g	0.03g	1.12g	8.06g	2.27g
	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	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Astelpaju- banaansmuuti 150/200g	200g	116Kcal	3.65g	2.14g	5.06g	14.81g	1.91g
Tatar 75g	76g	102Kcal	1.5g	0.63g	3.08g	18.55g	0.86g	
Peedisalat marineeritud kurgiga 50g	50g	17Kcal	0.18g	0.02g	0.94g	2.11g	1.4g	
Kokku:	1155g	1119Kcal	45.64g	26.8g	47.33g	114.41g	30.7g	
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
neljapäev 09.05.2024	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	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:	238g	287Kcal	11.7g	7.92g	7.67g	36.02g	3.85g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiseliha 200/250	251g	145Kcal	4.58g	1.7g	10.94g	13.31g	3.12g
	Mätseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Margakarõbedik (mahe helbed, mahe jahu)	150g	321Kcal	11.39g	6.5g	3.84g	48.04g	5.4g
	Vaniljekreem pulbrist 30/50	50g	55Kcal	1.34g	0.85g	1.44g	9.3g	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
	Herne- päevalliseemne pesto 1 10g	9g	31Kcal	2.82g	0.24g	0.6g	0.64g	0.37g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g	
Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g	
Kokku:	898g	851Kcal	27.86g	14.2g	28.52g	114.2g	14.4g	
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 10.05.2024	Riisihelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	191Kcal	4.67g	3.22g	7.85g	27.18g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	233g	311Kcal	14.27g	9.68g	7.96g	35.46g	4.54g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80/100	100g	163Kcal	4.17g	0.73g	31.39g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170	171g	225Kcal	2.61g	1.54g	4.73g	45.23g	0.6g
	Valge kaste riisilähuga (mahepiim) 75/100	70g	96Kcal	7.68g	5.14g	1.89g	4.79g	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 sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
	Keedetud kartul 75g	75g	58Kcal	0.09g	0g	1.53g	12.27g	0.79g
Kapsa-porrusalat 50g	50g	34Kcal	2g	1.36g	1.2g	2.17g	1.35g	
Kokku:	896g	872Kcal	24.23g	13.68g	52.21g	107.06g	8.25g	
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