

# MENÜÜ



13.05-19.05.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

|           | HOMMIKUSÖÖK   | LÕUNASÖÖK   |
|-----------|---|---|
| ESMASPÄEV | HIRSIHELBEPUDE<br>(MAHEPIIM)<br>MOOS/VÕI                | KÕRVITSAPÜREESUPP<br>KOHUPIIMAKREEM MAHLAKISSELLIGA<br>MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD<br>LEIB/SEPIK<br>VÕI<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>PIRN   |
| TEISIPÄEV | TATRAPUDER (MAHEPIIM,<br>MAHE TATRATANG)<br>MOOS/VÕI    | KALAPALA<br>RIIS/KUSKUSS<br>VALGE KASTE (MAHEPIIM)<br>PORGAND/TOMAT/KURK/JÄÄSALAT<br>LEIB/SEPIK<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>ÕUN  |
| KOLMAPÄEV | ODRAHELBEPUDE<br>(MAHEPIIM)<br>TOORMOOS<br>MOOS/VÕI     | MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA<br>PANNKOOGID MOOSIGA<br>MAITSEROHELINE<br>HAPUKOOR<br>LEIB/SEPIK<br>VÕI<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>LILLKAPSAS  |
| NELJAPÄEV | PUDER SEEMNETE JA<br>KLIIDEGA (MAHEPIIM)<br>MOOS/VÕI    | LIHAKASTE SEALIHAGA (MAHEPIIM, MAHE JAHU)<br>AHJUKARTUL/KIRJUD MAKARONID<br>PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT<br>ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA<br>LEIB/SEPIK<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJAMAHEDIK<br>PLOOM |
| REEDE     | 4-VILJAHELBEPUDE<br>(MAHE HELBED, MAHEPIIM)<br>MOOS/VÕI | KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHEMUNA, MAHE JAHU)<br>MAASIKAVAHT MARJADEGA<br>MAITSEROHELINE<br>LEIB/SEPIK<br>MAITSEVÕI<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>KIRSSTOMAT   |

| Söögikord                              | Retsept   | Kaal         | Energia         | Rasvad        | Küllastunud rasvhapped | Valgud        | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Kiudained     |
|--|---|--------------|-----------------|---------------|------------------------|---------------|--|---------------|
| esmaspäev<br>13.05.2024                | Hirsihelbepuder (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            |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>238g</b>  | <b>319Kcal</b>  | <b>11.71g</b> | <b>7.94g</b>           | <b>8.52g</b>  | <b>42.59g</b>                            | <b>4.71g</b>  |
| Lõunasöök                              | Kõrvitsapüreesupp 200/250                         | 250g         | 152Kcal         | 8.15g         | 2.31g                  | 5.96g         | 11.6g                                    | 4.35g         |
|  | Maitseroheline rühma/kooli 5/8                    | 8g           | 3Kcal           | 0.05g         | 0g                     | 0.22g         | 0.3g                                     | 0g            |
|  | Saemned 5/8g                                      | 8g           | 55Kcal          | 5.43g         | 0g                     | 1.1g          | 0.47g                                    | 0g            |
|  | Mahe mungo idud 5/8                               | 8g           | 5Kcal           | 0.02g         | 0g                     | 0.39g         | 0.73g                                    | 0.09g         |
|  | Mahlakissell 75/100                               | 100g         | 43Kcal          | 0.01g         | 0.01g                  | 0.04g         | 10.81g                                   | 0g            |
|  | Kohupiimakreem 100                                | 100g         | 124Kcal         | 4g            | 2.2g                   | 9.1g          | 13g                                      | 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           | 59Kcal          | 6.55g         | 4.4g                   | 0.03g         | 0.07g                                    | 0g            |
|  | Maitsevesi sidruniga 150/200                      | 200g         | 2Kcal           | 0.02g         | 0g                     | 0.06g         | 0.29g                                    | 0.16g         |
| 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                                       |               |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>912g</b>  | <b>738Kcal</b>  | <b>31.94g</b> | <b>13.88g</b>          | <b>28.36g</b> | <b>79.67g</b>                            | <b>9.95g</b>  |
| Vitamiinipaus                          | Kooli Pinn 50/80                                  | 80g          | 40Kcal          | 0g            | 0g                     | 0.24g         | 8.14g                                    | 3.11g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>80g</b>   | <b>40Kcal</b>   | <b>0g</b>     | <b>0g</b>              | <b>0.24g</b>  | <b>8.14g</b>                             | <b>3.11g</b>  |
| teisipäev<br>14.05.2024                | Tatrapuder (mahe toortatratang, mahepiim) 150/200 | 200g         | 290Kcal         | 6.19g         | 3.16g                  | 11.17g        | 46.22g                                   | 2.15g         |
|  | Moos/või 20/30 (kool)                             | 32g          | 120Kcal         | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                    | 0.28g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>232g</b>  | <b>410Kcal</b>  | <b>15.79g</b> | <b>9.62g</b>           | <b>11.28g</b> | <b>54.5g</b>                             | <b>2.43g</b>  |
| Lõunasöök                              | Kalapala 60/80                                    | 100g         | 241Kcal         | 11.57g        | 0.23g                  | 11.87g        | 21.95g                                   | 1g            |
|  | Riis keedetud 130/170                             | 171g         | 225Kcal         | 2.61g         | 1.54g                  | 4.73g         | 45.23g                                   | 0.6g          |
|  | Valge kaste riisjahuga (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            |
|  | Kuskuss 75g                                       | 74g          | 234Kcal         | 19.79g        | 13.1g                  | 1.87g         | 11.89g                                   | 0.55g         |
|  | Porgand, kurk, tomat, lääsalat (kool)             | 101g         | 19Kcal          | 0.14g         | 0g                     | 0.67g         | 2.98g                                    | 1.41g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>946g</b>  | <b>1111Kcal</b> | <b>49.47g</b> | <b>24.92g</b>          | <b>32.5g</b>  | <b>129.44g</b>                           | <b>9.07g</b>  |
| Vitamiinipaus                          | 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>  |
| kolmapäev<br>15.05.2024                | Odrahelbepuder 150/200 (mahepiim)                 | 200g         | 201Kcal         | 5.22g         | 3.58g                  | 8.33g         | 27.97g                                   | 4.29g         |
|  | Toomoo 20/30                                      | 30g          | 28Kcal          | 0.35g         | 0.05g                  | 0.3g          | 5.45g                                    | 1.1g          |
|  | Moos/või 20/30 (kool)                             | 32g          | 120Kcal         | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                    | 0.28g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>262g</b>  | <b>349Kcal</b>  | <b>15.17g</b> | <b>10.09g</b>          | <b>8.74g</b>  | <b>41.7g</b>                             | <b>5.67g</b>  |
| Lõunasöök                              | Minestrone supp veiselihaiga                      | 250g         | 118Kcal         | 4.82g         | 0.94g                  | 6.44g         | 11.35g                                   | 1.78g         |
|  | Maitseroheline rühma/kooli 5/8                    | 8g           | 3Kcal           | 0.05g         | 0g                     | 0.23g         | 0.31g                                    | 0g            |
|  | Hapukoer 20/30                                    | 30g          | 67Kcal          | 6.46g         | 4.63g                  | 0.99g         | 1.14g                                    | 0g            |
|  | Pannkoogid (valmis) 100                           | 100g         | 263Kcal         | 7g            | 0.6g                   | 34g           | 13g                                      | 6g            |
|  | Moos 20/30  | 30g          | 50Kcal          | 0g            | 0g                     | 0.09g         | 12.29g                                   | 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         |
|  | 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                                       |               |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>856g</b>  | <b>854Kcal</b>  | <b>32.27g</b> | <b>15.29g</b>          | <b>53.25g</b> | <b>80.75g</b>                            | <b>13.71g</b> |
| Vitamiinipaus                          | Kooli Liikapsas 50/80                             | 80g          | 27Kcal          | 0.16g         | 0g                     | 1.28g         | 4.12g                                    | 1.92g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>80g</b>   | <b>27Kcal</b>   | <b>0.16g</b>  | <b>0g</b>              | <b>1.28g</b>  | <b>4.12g</b>                             | <b>1.92g</b>  |
| neljapäev<br>16.05.2024                | Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200     | 203g         | 247Kcal         | 5.43g         | 3.76g                  | 9.47g         | 37.51g                                   | 5.32g         |
|  | Moos/või 20/30 (kool)                             | 32g          | 120Kcal         | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                    | 0.28g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>235g</b>  | <b>367Kcal</b>  | <b>15.03g</b> | <b>10.22g</b>          | <b>9.58g</b>  | <b>45.79g</b>                            | <b>5.6g</b>   |
| Lõunasöök                              | Lihakaste sealihaga (mahepiim, mahe jahu) 130/150 | 150g         | 244Kcal         | 17.44g        | 8.26g                  | 14.59g        | 7.03g                                    | 0.44g         |
|  | Ahjukartul 170/200                                | 200g         | 221Kcal         | 2.05g         | 0.25g                  | 5.45g         | 43.77g                                   | 2.82g         |
|  | Peed-küüslaugu salat 50/60                        | 80g          | 39Kcal          | 0.69g         | 0.33g                  | 2.11g         | 4.7g                                     | 2.97g         |
|  | Marjamahedik 150/200                              | 200g         | 97Kcal          | 0.74g         | 0.19g                  | 1.32g         | 20.16g                                   | 2.4g          |
|  | 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            |
|  | Kirjud makaronid 75g (täistera ja tavaline)       | 76g          | 125Kcal         | 2.63g         | 1.48g                  | 3.67g         | 21.28g                                   | 1.01g         |
| Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05 | 50g   | 83Kcal       | 7.58g           | 5.37g         | 1.56g                  | 2g            | 0.31g                                    |               |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>1186g</b> | <b>1105Kcal</b> | <b>38.81g</b> | <b>20.79g</b>          | <b>40.17g</b> | <b>141.54g</b>                           | <b>15.46g</b> |
| Vitamiinipaus                          | Kooli Ploom 50/80                                 | 80g          | 39Kcal          | 0.24g         | 0g                     | 0.4g          | 8.06g                                    | 1.36g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>80g</b>   | <b>39Kcal</b>   | <b>0.24g</b>  | <b>0g</b>              | <b>0.4g</b>   | <b>8.06g</b>                             | <b>1.36g</b>  |
| reed<br>17.05.2024                     | 4-vijahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200  | 203g         | 169Kcal         | 6.11g         | 3.58g                  | 6.33g         | 20.77g                                   | 2.88g         |
|  | Moos/või 20/30 (kool)                             | 32g          | 120Kcal         | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                    | 0.28g         |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>235g</b>  | <b>289Kcal</b>  | <b>15.71g</b> | <b>10.04g</b>          | <b>6.44g</b>  | <b>29.05g</b>                            | <b>3.16g</b>  |
| Lõunasöök                              | Kanailha-kimbsupp (mahemuna, mahe jahu) 200/250   | 251g         | 172Kcal         | 4.01g         | 1.81g                  | 13.27g        | 19.88g                                   | 1.5g          |
|  | Maitseroheline rühma/kooli 5/8                    | 8g           | 3Kcal           | 0.05g         | 0g                     | 0.23g         | 0.31g                                    | 0g            |
|  | Maasikavaht 100/150                               | 150g         | 320Kcal         | 20.92g        | 13.22g                 | 2.14g         | 29.38g                                   | 2.66g         |
|  | 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         |
|  | Maitsevõi 10/15                                   | 15g          | 84Kcal          | 9.21g         | 6.17g                  | 0.16g         | 0.2g                                     | 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            |
|  | <b>Kokku:</b>                                     | <b>884g</b>  | <b>892Kcal</b>  | <b>42.26g</b> | <b>26.17g</b>          | <b>27.6g</b>  | <b>94.86g</b>                            | <b>10.9g</b>  |
| Vitamiinipaus                          | 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>  |