

# MENÜÜ

27.05-02.06.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANASUPP KOHUPIIMA-PIRNIVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) KARTULI-PASTINAAGIPÜREE (MAHEPIIM)/MAHEMAKARONID KURK/TOMAT/KODUJUUST/MAHE IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELBED) MOOS/VÕI	SEENESELJANKA KAKAOKREEM (MAHEPIIM, MAHEMANNA) MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHEMUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJULÕHE AHJUKARTUL/RIIS VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) PORGANDI-ANANASSISALAT MAR. KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ARBUUS
REEDE	KAERA- HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	HARTŠOO SEA-JA VEISELIHAGA RABARBERIKISELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NEKTARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.05.2024	8-viljalhelepuder (mahepim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>247g</b>	<b>342Kcal</b>	<b>17.34g</b>	<b>11.72g</b>	<b>7.71g</b>	<b>36.86g</b>	<b>3.88g</b>
Lõunasöök	Kanasupp 250	250g	147Kcal	4.21g	0.66g	15.66g	10.94g	1.46g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Kohupiima-pimivaht 100/150	150g	260Kcal	15.34g	9.69g	8.03g	21.96g	1.18g
	Märjad (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
	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>876g</b>	<b>780Kcal</b>	<b>33.93g</b>	<b>19.53g</b>	<b>35.75g</b>	<b>78.36g</b>	<b>9.38g</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>
teisipäev 28.05.2024	Tatrahellepuder (mahepim) 150/200	203g	204Kcal	5.49g	3.76g	8.51g	28.1g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>235g</b>	<b>324Kcal</b>	<b>15.09g</b>	<b>10.22g</b>	<b>8.62g</b>	<b>36.38g</b>	<b>4.54g</b>
Lõunasöök	Sea-veiselahkkihakaste (mahepim, mahe Jahu) 130/150	149g	237Kcal	15.69g	7.29g	16.36g	7.32g	0.51g
	Kartuli-pastinaagipüree (mahepim) 130/170	170g	144Kcal	2.71g	1.61g	3.83g	24.75g	2.55g
	Mangolassi 150/200	200g	154Kcal	3.26g	2.17g	5g	26.08g	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
	Makaroid (mahe) 75g	75g	122Kcal	2.15g	1.21g	3.74g	21.56g	1g
	Idud/kurk/tomat/kodujuust (PRIA) (kool, mahe idud)	99g	29Kcal	0.76g	0.42g	2.63g	2.49g	0.85g
<b>Kokku:</b>	<b>1123g</b>	<b>982Kcal</b>	<b>32.25g</b>	<b>17.61g</b>	<b>43.03g</b>	<b>124.8g</b>	<b>10.42g</b>	
Vitaminipaus	Kooli Lillkapsas 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>
kolmapäev 29.05.2024	4-viljalhelepuder (mahe helbed, mahepim) 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
	<b>Kokku:</b>	<b>237g</b>	<b>275Kcal</b>	<b>12.46g</b>	<b>7.84g</b>	<b>6.39g</b>	<b>32.87g</b>	<b>3.26g</b>
Lõunasöök	Seeneseljanka 200/250	249g	111Kcal	1.53g	0.49g	4.36g	18.28g	3.24g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.46g	4.63g	0.99g	1.14g	0g
	kakaokreem (mahepim, mahemanna) 75/100	100g	138Kcal	3.06g	1.89g	3.86g	23.42g	0.94g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	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
	Munavõi (mahemuna) 20g	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
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g	0g
<b>Kokku:</b>	<b>922g</b>	<b>793Kcal</b>	<b>35.03g</b>	<b>22.29g</b>	<b>25.11g</b>	<b>89.38g</b>	<b>9.69g</b>	
Vitaminipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.24g</b>	<b>0.56g</b>
neljapäev 30.05.2024	5-viljalhelepuder (mahepim) 150/200	202g	189Kcal	5.43g	3.71g	7.93g	25.3g	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>309Kcal</b>	<b>15.03g</b>	<b>10.17g</b>	<b>8.04g</b>	<b>33.58g</b>	<b>4g</b>
Lõunasöök	Ahjulohe 60/80	100g	245Kcal	16.89g	0g	23.14g	0g	0g
	Ris keedetud 130/170	171g	225Kcal	2.61g	1.54g	4.73g	45.23g	0.6g
	Valge kaste võiga (mahepim, mahe Jahu) 75/100	70g	112Kcal	7.81g	5.13g	3.11g	7.36g	0.17g
	Porgandi-ananassisalad 50/60	80g	36Kcal	0.26g	0.04g	1.51g	5.72g	2.36g
	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
	Ahjukartul 75g	75g	85Kcal	0.98g	0.13g	2.04g	16.44g	1.06g
Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.31g	0.76g	
<b>Kokku:</b>	<b>976g</b>	<b>1009Kcal</b>	<b>36.43g</b>	<b>11.75g</b>	<b>46.45g</b>	<b>118.66g</b>	<b>10.46g</b>	
Vitaminipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g	0.08g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>15Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.24g</b>	<b>3.23g</b>	<b>0.08g</b>
reede 31.05.2024	Kaera-hirsilhelepuder 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	Hartsõo sea- ja velsellhaga 200/250	250g	295Kcal	14.57g	5.76g	20.23g	19.7g	1.93g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.46g	4.63g	0.99g	1.14g	0g
	Rabarberikissell 75/100	100g	76Kcal	0.03g	0g	0.19g	18.23g	0.88g
	Vahukoor 30/50	50g	174Kcal	16.13g	10.53g	1.03g	6.25g	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
	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>876g</b>	<b>968Kcal</b>	<b>51.18g</b>	<b>30.04g</b>	<b>34.17g</b>	<b>88.29g</b>	<b>8.32g</b>	
Vitaminipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>31Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.88g</b>	<b>6.26g</b>	<b>0.96g</b>