

MENÜÜ

03.06-09.06.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHEMANNA) MOOS/VÕI	KOTLETID TATAR/KUSKUSS VALGE KASTE (MAHEPIIM) KODUJUUST/SPINAT/PAPRIKA/KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSTOMAT/JÄÄTIS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÕHESUPP JOGURTI-VIRSIKUKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KAPSAS
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-HAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA MAR. KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ROHELINE PUUVILJASMUUTI ARBUUS
NELJAPÄEV		
REEDE	HIRSI-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA APELSINIKASTMES (MAHEJAHU) AHJUKARTUL/RIIS PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduivad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.06.2024	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	200g	195Kcal	5.36g	3.35g	7.38g	28.85g	0.9g
	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	303Kcal	11.76g	7.65g	7.5g	41.22g	1.32g
Lõunasöök	Kotletid valmis 60/80	100g	272Kcal	21.25g	8.5g	11.69g	8.5g	0g
	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
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	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 (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
	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
	Spinat/paprika/kurk 100g	100g	14Kcal	0.07g	0g	0.83g	2.07g	1.14g
Jäätis vahvlis tk 80g	80g	300Kcal	17.6g	0g	3.36g	32g	0g	
Kokku:	959g	1497Kcal	79.78g	34.59g	45.88g	144.54g	9.01g	
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 04.06.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim) 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
Kokku:	247g	342Kcal	17.34g	11.72g	7.71g	36.86g	3.88g	
Lõunasöök	Lõhesupp (selge) 200/250	251g	197Kcal	7.36g	0.07g	12.16g	19.63g	1.59g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	150g	204Kcal	13.55g	8.85g	3.64g	16.69g	0.44g
	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
	Juustu-küüslaugumääre 10g	15g	52Kcal	4.13g	1.97g	2.71g	1.08g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
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:	759g	768Kcal	33.15g	15.86g	30.5g	82.62g	8.66g	
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g
kolmapäev 05.06.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	204Kcal	5.49g	3.76g	8.51g	28.1g	4.26g
	Kokku:	203g	204Kcal	5.49g	3.76g	8.51g	28.1g	4.26g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 180/200	250g	281Kcal	17.16g	5.22g	18.24g	9.94g	6.8g
	Keedetud kartul 130/170	170g	131Kcal	0.19g	0g	3.46g	27.86g	1.8g
	Jääsalat rukola ja tomatiga 50/60	80g	27Kcal	1.53g	0.2g	0.69g	2.2g	0.99g
	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 (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Roheline puuviljasmuuti 150/200	200g	79Kcal	0.24g	0.06g	0.65g	16.52g	4.04g
	Kirjud makaronid 75g (täistera ja tavaline)	74g	119Kcal	2.13g	1.15g	3.6g	20.87g	0.99g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g	0.75g
Kokku:	1129g	942Kcal	29.14g	11.56g	38.54g	121.15g	20.78g	
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g	0.08g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g	0.08g
reede 07.06.2024	Hirsi-riisihelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	202Kcal	5.33g	3.66g	8.38g	27.92g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	322Kcal	14.93g	10.12g	8.49g	36.2g	4.54g
Lõunasöök	Kana apelsinikastmes (mahe jahu) 130/150	150g	382Kcal	28.49g	15.82g	20.44g	11g	0.17g
	Ahjukartul 130/170	170g	190Kcal	1.91g	0.24g	4.64g	37.27g	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 (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
	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
	Riis keedetud 75g (kool)	75g	96Kcal	0.88g	0.5g	2.06g	19.81g	0.26g
	Porgand/kaalikas/tomat/paprika 100g	99g	28Kcal	0.22g	0g	0.74g	4.71g	2.23g
	Kokku:	799g	991Kcal	39.17g	21.47g	39.31g	115.21g	10.46g
Vitamiinipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g