

MENÜÜ

10.06-16.06.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA MAITSEROHELINE/IDUD HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA TOMAT/KURK HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI JÄÄTIS
		ILUSAT SUVEVAHEAEGA!

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.06.2024	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepii)	201g	203Kcal	4.71g	2.71g	6.43g	31.58g	4.22g
	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:	239g	311Kcal	11.11g	7.01g	6.55g	43.95g	4.64g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga 200/220/300	300g	479Kcal	16.9g	7.81g	20.54g	60g	2.17g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	5Kcal	0.02g	0g	0.41g	0.76g	0.1g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	106Kcal	10.25g	7.32g	1.67g	1.89g	0g
	Tomat - kurk 50/60/80kool	80g	13Kcal	0.12g	0g	0.52g	1.95g	0.83g
	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 (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
	Jäätis vahvlis tk 80g	80g	300Kcal	17.6g	0g	3.36g	32g	0g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	81g	56Kcal	4.47g	0.66g	1.02g	2.4g	1.19g
	Kokku:	1112g	1411Kcal	60.34g	22.87g	44.18g	167.81g	9.69g
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