

MENÜÜ

07.10-13.10.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MULGIPUDER SINGIGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PORGANDI-PORRUSALAT KURGI-TOMATISALAT KOOREGA KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA PLOOM
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE (MAHEPIIM, MAHE KAERAHELBE) MOOS/VÕI	KIIRE VEISEHAKKLIHASUPP ASTELPAJU-LEIVAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	10-VILJAHLEBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJUKANA RIIS/KUSKUSS VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) FRLLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM PORGAND
REEDE	7-VILJAHLEBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KARTULI-PORGANDI-KAALIKA-KAPSAHAUTIS SUVIKÕRVITSA-ÕUNASALAT ROOTSI KÕOGIVILJASALAT MAITSEROHELINE/IDUD/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTSÕSTRA- MAASIKASMUUTI PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.10.2024	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.31g	3.64g	8.4g	30.22g	4.29g
	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	374Kcal	17.35g	11.74g	8.56g	43.43g	4.74g
Lõunasöök	Mulgipuder singla 200/220	299g	258Kcal	2.56g	0.65g	15.63g	41.63g	2.73g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	106Kcal	10.25g	7.32g	1.67g	1.89g	0g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	0g
	Porgandi-porrusalat 50/60	80g	54Kcal	3.18g	2.17g	1.9g	3.45g	2.15g
	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
	Marjasmuuti chia seemnetega 200	201g	160Kcal	6.47g	2.78g	5.99g	18.73g	1.56g
Kurgj-tomatisalat koorega 50/60	80g	43Kcal	3.3g	2.28g	0.97g	2.14g	0.68g	
Kokku:	1075g	978Kcal	36.07g	21.81g	45.58g	111.76g	12.52g	
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.06g	1.36g
Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.06g	1.36g	
teisipäev 08.10.2024	Kaerahelbepuder (mahekaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	263Kcal	7.03g	2.88g	9.98g	36.95g	5.94g
	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	371Kcal	13.43g	7.18g	10.1g	49.32g	6.36g	
Lõunasöök	Kiire veisehakklihasupp 200/250	251g	178Kcal	9.28g	3.5g	12.84g	9.88g	1.84g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Astelpaju-leivavaht 100/150g	100g	163Kcal	0.85g	0.14g	3.59g	32.6g	5.41g
	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
	Herne-päevalliseemne pesto 1 10g	9g	31Kcal	2.82g	0.24g	0.6g	0.64g	0.37g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.09g	0.05g
Kokku:	673g	665Kcal	20.77g	8.14g	28.19g	84.83g	13.02g	
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	
kolmapäev 09.10.2024	10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	216Kcal	5.43g	3.74g	8.91g	30.43g	4.72g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
Kokku:	231g	336Kcal	15.03g	10.2g	9.02g	38.71g	5g	
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 võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	112Kcal	7.81g	5.13g	3.11g	7.36g	0.17g
	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
	Frillis/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	99g	22Kcal	0.32g	0g	0.97g	3g	1.69g
Kokku:	819g	1051Kcal	42.37g	25.41g	53.5g	109.9g	8.41g	
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	
neljapäev 10.10.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	5.37g	3.67g	8.18g	26.66g	4g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	316Kcal	14.97g	10.13g	8.29g	34.94g	4.28g
Lõunasöök	Kalasupp (selge)200/250	250g	183Kcal	4.09g	0.73g	12.4g	23.39g	1.76g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 150/200	200g	307Kcal	24.47g	15.95g	8.86g	12.73g	0g
	Toormoos 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 (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	
Kokku:	736g	815Kcal	40.05g	23.19g	30.39g	78.73g	8.74g	
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 11.10.2024	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	190Kcal	5.45g	3.71g	7.97g	25.3g	3.72g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	310Kcal	15.05g	10.17g	8.08g	33.58g	4g
Lõunasöök	Kartul-porgandi-kaalika-kapsahautis kikerhernesega 200	299g	299Kcal	13.95g	5.56g	8.06g	30.99g	8.47g
	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
	Seemned 5/8g	8g	57Kcal	5.66g	0g	1.15g	0.49g	0g
	Suvikõrvitsa-õunasalat 50/60	80g	20Kcal	0.13g	0g	0.88g	3.4g	0.9g
	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
Mustõstra-maasikasmuuti maitsestatamata jogurtiga 150/200g	201g	145Kcal	4g	2.4g	5.42g	20.22g	3.05g	
Rootsi kõõgilviljasalat 50g	50g	44Kcal	2.84g	0.41g	1.28g	2.4g	1.64g	
Kokku:	959g	868Kcal	34.32g	13.28g	28.86g	100.99g	19.56g	
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g	