

MENÜÜ

14.10-20.10.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHARBEPUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHE MUNA, MAHE JAHU) KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR APELSIN
TEISIPÄEV	HIRSIHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA SINEPINE JOGURTI-HAPUKOORE KÜLM KASTE PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/PIRNI- BANAANIMAHEDIK NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA PIIMAKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE/HAPUKOOR LEIB/SEPIK HUMMUS PEEDIGA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	ODRAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALAKASTE (MAHE JAHU, MAHEPIIM) AHJUKARTUL/TATAR VALGE KASTE (MAHEPIIM) KAPSA-, KURGI- JA VIINAMARJASALAT PRAEKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) PAPRIKA
REEDE	7-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PELMEENI-FRIKADELLISUPP KARAMELLI PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Külastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 14.10.2024	3-vijahelbepuder seemnete ja nisuksliiduga (mahe helbed, mahepii) Või 10/15	201g 15g	203Kcal 109Kcal	4,71g 12,04g	2,71g 8,1g	6,43g 0,06g	31,58g 0,12g	4,22g 0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0,1g	13,09g	0,45g
	Kokku:	248g	366Kcal	16,75g	10,81g	6,59g	44,79g	4,67g
	Kanaliha-klimbisupp (mahe muna, mahe jahu) 200/250 Maitseroheline rühma/kooli 5/8 Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150 Toommoos 30/40 Leib 40 Sepik kool 20/40 Või 5/8 kool Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	251g 8g 150g 40g 40g 40g 8g 75g 75g 75g	172Kcal 3Kcal 255Kcal 27Kcal 84Kcal 102Kcal 57Kcal 1Kcal 51Kcal 57Kcal	4,01g 0,05g 10,3g 0,5g 0,48g 1,12g 6,26g 0,01g 3,07g 2,99g	1,81g 0g 6,11g 0,08g 0,08g 0,12g 4,21g 0g 2,02g 2,69g	13,27g 0,23g 11,91g 0,43g 0,08g 3,16g 0,03g 0,02g 2,47g 2,99g	19,88g 0,31g 28,57g 4,31g 15g 19,4g 0,06g 0,09g 3,44g 4,49g	1,5g 0g 0g 1,58g 4,27g 1,08g 0g 0,05g 0g 0g
Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0,08g	0g	0,88g	6,8g	1,36g	
Vitamiinipaus	Kokku:	80g	34Kcal	0,08g	0g	0,88g	6,8g	1,36g
teisipäev 15.10.2024	Hirshelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	218Kcal	5,33g	3,66g	8,38g	31,91g	4,26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9,6g	6,46g	0,11g	8,28g	0,28g
	Kokku:	235g	338Kcal	14,93g	10,12g	8,49g	40,19g	4,54g
	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g Maitseroheline rühma/kooli 5/8 Sinepine jogurti-hapukoore külm kaste 30/50g Mahe mungoa idud 5/8 Leib 40 Sepik kool 20/40 Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g Mahtäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g Pimi-banaanimahedik Porgand/kaalikas/tomat/paaprika 100g	299g 8g 50g 8g 40g 40g 75g 75g 75g 200g 99g	281Kcal 3Kcal 50Kcal 5Kcal 84Kcal 102Kcal 1Kcal 51Kcal 57Kcal 103Kcal 28Kcal	7,48g 0,05g 3,7g 0,02g 0,48g 1,12g 0,01g 3,07g 2,99g 0,14g 0,22g	1,03g 0g 2,57g 0g 0,08g 0,12g 0g 2,02g 2,99g 0,05g 0g	8,22g 0,23g 1,7g 0,41g 2,79g 3,16g 0,02g 2,47g 2,99g 0,87g 0,74g	42,06g 0,31g 2,35g 0,76g 15g 19,4g 0,09g 3,44g 4,49g 23,11g 4,71g	6,2g 0g 0,01g 0,1g 4,27g 1,08g 0,05g 0g 0g 2,79g 2,23g
Kokku:	969g	765Kcal	19,28g	8,56g	23,6g	115,72g	16,73g	
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0,16g	0g	0,4g	3,35g	1,44g
Vitamiinipaus	Kokku:	80g	19Kcal	0,16g	0g	0,4g	3,35g	1,44g
kolmapäev 16.10.2024	5-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5,3g	3,62g	7,55g	23,65g	3,43g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9,6g	6,46g	0,11g	8,28g	0,28g
	Kokku:	232g	299Kcal	14,9g	10,08g	7,66g	31,93g	3,71g
	Kodune seljanka sealihaga 250/300 Maitseroheline rühma/kooli 5/8 Hapukoore 20/30 Piimakissell 200g Moos 20/30 Leib 40 Sepik kool 20/40 Hummus peediga 15g Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g Mahtäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	300g 8g 30g 200g 30g 40g 40g 15g 75g 75g 75g	177Kcal 3Kcal 67Kcal 193Kcal 50Kcal 84Kcal 102Kcal 42Kcal 1Kcal 51Kcal 57Kcal 57Kcal	6,75g 0,05g 6,46g 6,42g 0g 0,48g 1,12g 1,61g 0,01g 3,07g 2,99g 2,99g	2,46g 0g 4,63g 4,22g 0g 0,08g 0,12g 0,21g 0g 2,02g 2,69g 2,69g	16,6g 0,23g 0,99g 5,26g 0,09g 2,79g 3,16g 1,91g 0,02g 2,47g 2,99g 2,99g	11,65g 0,31g 1,14g 28,55g 12,29g 15g 19,4g 3,94g 0,09g 3,44g 4,49g 4,49g	1,79g 0g 0g 0g 0,42g 4,27g 1,08g 2,06g 0,05g 0g 0g 0g
Kokku:	889g	827Kcal	28,96g	16,43g	36,51g	100,3g	9,67g	
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	40Kcal	0,16g	0g	0,32g	8,88g	0,96g
Vitamiinipaus	Kokku:	80g	40Kcal	0,16g	0g	0,32g	8,88g	0,96g
neljapäev 17.10.2024	Odrahelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	199Kcal	5,17g	3,55g	8,25g	27,74g	4,26g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9,6g	6,46g	0,11g	8,28g	0,28g
	Kokku:	231g	319Kcal	14,77g	10,01g	8,36g	36,02g	4,54g
	Kalakaaste (mahepiim, mahe jahu) 100/150 Ahjukartul 170/200 Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100 Kapsa-, kurgi- ja viinamarjasalat 50/60 Leib 40 Sepik kool 20/40 Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g Mahtäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g Kakao (mahepiim)150/200 Tatar 75g Prækapsas 50/60	150g 200g 70g 80g 40g 40g 75g 75g 75g 200g 76g 80g	144Kcal 221Kcal 96Kcal 45Kcal 84Kcal 102Kcal 1Kcal 51Kcal 57Kcal 172Kcal 102Kcal 58Kcal	6,81g 2,05g 7,68g 2,6g 0,48g 1,12g 0,01g 3,07g 2,99g 6,73g 1,5g 2,61g	3,47g 0,25g 5,14g 0,38g 0,08g 0,12g 0g 2,02g 2,69g 4,39g 0,63g 1,1g	12,83g 5,45g 1,89g 1,22g 2,79g 3,16g 0,02g 2,47g 2,99g 5,45g 3,08g 0,67g	7,58g 43,77g 4,79g 3,46g 15g 19,4g 0,09g 3,44g 4,49g 21,97g 18,55g 7,38g	0,42g 2,82g 0g 1,57g 4,27g 1,08g 0,05g 0g 0g 0,63g 0,86g 1,27g
Kokku:	1161g	1133Kcal	37,65g	20,27g	42,02g	149,92g	12,97g	
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0,16g	0g	0,88g	3,59g	1,52g
Vitamiinipaus	Kokku:	80g	22Kcal	0,16g	0g	0,88g	3,59g	1,52g
reede 18.10.2024	7-vijahelbepuder (mahepiim) 150/200 Moos 20/30 Või 5/8 kool	199g 30g 8g	180Kcal 50Kcal 58Kcal	5,32g 0g 6,4g	3,62g 0g 4,3g	7,59g 0,09g 0,03g	23,65g 12,31g 0,06g	3,43g 0,42g 0g
	Kokku:	237g	288Kcal	11,72g	7,92g	7,71g	36,02g	3,85g
	Pelmeeni- frikadelisupp 200/250 Maitseroheline rühma/kooli 5/8 Karamelli panna cotta (mahepiim) 150/200 Toommoos 30/40 Leib 40 Sepik kool 20/40 Või 5/8 kool Maitsevesi (sidrun/marjad) 150/200 KOOL 75g Mahtäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g Mahekeefir (PRIA) 75g	250g 8g 200g 40g 40g 40g 8g 75g 75g 75g	212Kcal 3Kcal 285Kcal 27Kcal 84Kcal 102Kcal 57Kcal 1Kcal 51Kcal 57Kcal	11,43g 0,05g 22,21g 0,5g 0,48g 1,12g 6,26g 0,01g 3,07g 2,99g	3,53g 0g 14,48g 0,08g 0,08g 0,12g 4,21g 0g 2,02g 2,69g	7,94g 0,23g 4,89g 0,43g 2,79g 3,16g 0,03g 0,02g 2,47g 2,99g	18,32g 0,31g 16,27g 4,31g 15g 19,4g 0,06g 0,09g 3,44g 4,49g	1,87g 0g 0g 1,58g 4,27g 1,08g 0g 0,05g 0g 0g
	Kokku:	811g	879Kcal	48,12g	27,21g	24,95g	81,69g	8,85g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0,08g	0g	0,32g	2,72g	0,32g
Vitamiinipaus	Kokku:	80g	14Kcal	0,08g	0g	0,32g	2,72g	0,32g