

MENÜÜ




28.10-03.11.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK 
ESMASPÄEV	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MAHEMANNA) MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP KOHUPIIMA-PIRNIVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) KARTULI-PASTINAAGIPÜREE (MAHEPIIM)/MAKARONID (MAHE) KURK/TOMAT/KODUJUUST/MAHE IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEENESELJANKA KAKAOKREEM (MAHEPIIM, MAHE MANNA) MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD KANAFILÉE KIRJU RIIS/PÄRLKUSKUSS VALGE KASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) JÄÄSALAT REDISEGA ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA
REEDE	KAERA- HIRSIHELBEPUDE (MAHE KAERAHELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA JÕHVIKAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR HURMAA

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.10.2024	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	Koorene lõhesupp 200/250	250g	264Kcal	15.32g	3.91g	12.81g	17.87g	1.86g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kõhupiima-pirnivaht 100/150	150g	258Kcal	15.28g	9.65g	8.02g	21.6g	1.17g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.21g
	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
	Hummus 10/15	16g	21Kcal	0.92g	0.12g	1.07g	1.73g	0.78g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	759g	859Kcal	39.68g	18.7g	33.93g	86.47g	10.42g
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
teisipäev 29.10.2024	10-viljahlõhupuder (mahepiim) 150/200	203g	219Kcal	5.54g	3.82g	9.06g	30.9g	4.79g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	339Kcal	15.14g	10.28g	9.17g	39.18g	5.07g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	149g	236Kcal	15.66g	7.27g	16.37g	7.04g	0.51g
	Kartul-pastinaagipüree (mahepiim) 130/170	169g	144Kcal	2.73g	1.62g	3.83g	24.77g	2.55g
	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) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Makaroniid (mahe) 75g	74g	118Kcal	1.84g	1.01g	3.67g	21.25g	0.99g
	Idud/kurk/tomat/kodujuust (PRIA) (kool, mahe idud)	101g	30Kcal	0.79g	0.44g	2.74g	2.54g	0.86g
		Kokku:	798g	824Kcal	28.74g	15.3g	38.09g	98.1g
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
kolmapäev 30.10.2024	8-viljahlõhupuder (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	Seeneseljanka 200/250	250g	111Kcal	1.56g	0.5g	4.36g	18.36g	3.24g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Kakaokreem (mahepiim, mahemanna) 75/100	101g	141Kcal	3.07g	1.9g	3.91g	24g	0.96g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	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	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	777g	727Kcal	28.41g	18.36g	23.44g	89.79g	9.6g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
neljapäev 31.10.2024	7-viljahlõhupuder (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	Paneeritud kanafilee 60/80	100g	243Kcal	9.23g	1.11g	21.12g	18.9g	0g
	Kirju riis 130/170	170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.99g	38.8g	0.51g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
	Jäasalat rediseiga 50/60 1	81g	40Kcal	3.23g	0.45g	0.74g	1.51g	1.06g
	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) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Pärnkuskuss 75g	75g	238Kcal	20.09g	13.3g	1.92g	12.2g	0.56g
	Kokku:	852g	1145Kcal	51.05g	25.21g	43.61g	123.39g	9.32g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
reedepäev 01.11.2024	Kaera-hirsihelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	199g	202Kcal	6.22g	3.67g	8.31g	26.25g	3.82g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	322Kcal	15.82g	10.13g	8.42g	34.53g	4.1g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 200/250	251g	145Kcal	4.59g	1.71g	10.95g	13.34g	3.12g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Jõhvikakissell 150/200	200g	93Kcal	0.02g	0.01g	0.09g	23.12g	0g
	Vahukoore 30/50	50g	175Kcal	16.18g	10.56g	1.03g	6.39g	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	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	822g	771Kcal	35.11g	21.64g	23.8g	85.72g	8.52g
Vitamiinipaus	Hurmaa 50/80	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.09g	2.71g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.09g	2.71g