

# MENÜÜ

16.12-22.12.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP UBADEGA JOGURTI-MANGOKREEM (MAHE MANGOPÜREE) MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN
TEISIPÄEV	KAERA- HIRSIHELBEPUDE (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	KALAKASTE (MAHEPIIM, JAHU) RIIS/KUSKUSS HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA ROHELINE SIBUL/TOMAT/KURK/HIINAKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA PAPRIKA
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PORGANDIPÜREESUPP SULATATUD JUUSTUGA (MAHEPIIM) MARJAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD/SEPIKUKRUTOONID LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEAPRAAD/VERIVORST KEEDETUD KARTUL VALGE KASTE (MAHEPIIM) KÕRVITSASALAT PRAEKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK MANDARIIN
REEDE	10-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKARONISALAT (MAHE MUNA) TUULETASKU KOHUPIIMATÄIDISEGA (MAHE MUNA) LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK ÕUN/MANDARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud (eetik va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 16.12.2024	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	180Kcal	5.32g	3.62g	7.59g	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
	<b>Kokku:</b>	<b>246g</b>	<b>343Kcal</b>	<b>17.36g</b>	<b>11.72g</b>	<b>7.75g</b>	<b>36.86g</b>	<b>3.88g</b>
Lüunasöök	Veisehakklihasupp ubadega 200/250	255g	253Kcal	11.64g	3.84g	15.46g	19.83g	3.53g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Jogurt-mangokreem (mahe mangopüree) 100/150	150g	208Kcal	13.57g	8.88g	3.55g	17.65g	0.54g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	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
<b>Kokku:</b>	<b>756g</b>	<b>836Kcal</b>	<b>39.92g</b>	<b>22.14g</b>	<b>31.07g</b>	<b>82.84g</b>	<b>10.69g</b>	
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>36Kcal</b>	<b>0.19g</b>	<b>0g</b>	<b>0.72g</b>	<b>7.33g</b>	<b>1g</b>
teisipäev 17.12.2024	Kaera-hirsihelbepuder (mahe kaerhelbed, mahepiim) 150/200	199g	202Kcal	6.22g	3.67g	8.31g	26.25g	3.82g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>237g</b>	<b>310Kcal</b>	<b>12.62g</b>	<b>7.97g</b>	<b>8.43g</b>	<b>38.62g</b>	<b>4.24g</b>
Lüunasöök	Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 100/150	149g	142Kcal	6.74g	3.43g	12.75g	7.28g	0.39g
	Riis keedetud 130/170	171g	225Kcal	2.67g	1.58g	4.73g	45.22g	0.6g
	Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega 50/60/50	79g	58Kcal	3.99g	0.6g	1.83g	2.73g	1.71g
	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
	Marjasmuuti chia seemnetega 200	200g	159Kcal	6.51g	2.78g	5.99g	18.39g	1.56g
	Kuskuss 75g	75g	238Kcal	19.96g	13.21g	1.95g	12.42g	0.57g
Roheline sibul, tomat, kurk, hiinakapsas 100g	101g	18Kcal	0.2g	0.02g	0.87g	2.64g	1.12g	
<b>Kokku:</b>	<b>1080g</b>	<b>1136Kcal</b>	<b>47.79g</b>	<b>26.58g</b>	<b>39.6g</b>	<b>131.18g</b>	<b>11.35g</b>	
Vitamiinipaus	Koili Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>22Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.88g</b>	<b>3.59g</b>	<b>1.52g</b>	
kolmapäev 18.12.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>316Kcal</b>	<b>14.97g</b>	<b>10.13g</b>	<b>8.29g</b>	<b>34.94g</b>	<b>4.28g</b>
Lüunasöök	Porgandipüreesupp sulatatud juustuga (mahepiim) 200/250g	250g	106Kcal	3.27g	2.05g	3.56g	14.27g	2.72g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Seemned 5/8g	8g	55Kcal	5.43g	0g	1.1g	0.47g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	5Kcal	0.02g	0g	0.39g	0.73g	0.09g
	Sepikukruoonid 20/30	30g	76Kcal	0.83g	0.09g	2.35g	14.44g	0.8g
	Marjakissell 150/200	200g	180Kcal	0.56g	0.1g	0.57g	42.39g	1.67g
	Vahukoore 30/50	51g	179Kcal	16.36g	10.68g	1.05g	6.81g	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
<b>Kokku:</b>	<b>868g</b>	<b>959Kcal</b>	<b>40.79g</b>	<b>22.28g</b>	<b>20.75g</b>	<b>121.98g</b>	<b>10.68g</b>	
Vitamiinipaus	Koili Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>17Kcal</b>	<b>0.24g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>2.79g</b>	<b>1.12g</b>	
neljapäev 19.12.2024	Ödrahelbepuder (mahepiim) 150/200	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
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>319Kcal</b>	<b>14.77g</b>	<b>10.01g</b>	<b>8.36g</b>	<b>36.02g</b>	<b>4.54g</b>
Lüunasöök	Seapraad 60/80	100g	361Kcal	27.57g	10.39g	28.15g	0g	0g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.1g	32.79g	2.12g
	Valge kaste riisjahuga (mahepiim) 75/100	70g	94Kcal	7.39g	4.94g	1.91g	4.87g	0g
	Verivorst 60/80	100g	196Kcal	7.99g	2.74g	11.8g	18.14g	2.22g
	Kõrvitsasalat (marineeritud)	80g	82Kcal	0.08g	0.02g	0.32g	19.7g	0.72g
	Prækapsas 50/60	80g	58Kcal	2.62g	1.1g	0.68g	7.39g	1.28g
	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
	Soe jõulujook 150/200	200g	32Kcal	0g	0g	0.03g	7.99g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>1135g</b>	<b>1273Kcal</b>	<b>53.61g</b>	<b>24.15g</b>	<b>58.47g</b>	<b>133.38g</b>	<b>11.74g</b>
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>36Kcal</b>	<b>0.19g</b>	<b>0g</b>	<b>0.72g</b>	<b>7.33g</b>	<b>1g</b>	
reede 20.12.2024	10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	216Kcal	5.43g	3.74g	8.91g	30.43g	4.72g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>237g</b>	<b>324Kcal</b>	<b>11.83g</b>	<b>8.04g</b>	<b>9.03g</b>	<b>42.8g</b>	<b>5.14g</b>
Lüunasöök	Makaroonisalat (mahemuna) 150/200	200g	409Kcal	26.22g	11.79g	11.34g	31.03g	1.62g
	Tuuletäsku kohupiimatäidisega (mahemuna) 80g	80g	191Kcal	11.79g	7.15g	4.87g	16.3g	0g
	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g
	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
	Soe jõulujook 150/200	200g	32Kcal	0g	0g	0.03g	7.99g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>865g</b>	<b>964Kcal</b>	<b>45.92g</b>	<b>23.9g</b>	<b>28.44g</b>	<b>105.15g</b>	<b>8.02g</b>
Vitamiinipaus	Koili Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.7g</b>	<b>2.07g</b>	