

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

02.12-08.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAHEMAKARONID HAKKLIHAGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA-KOOREKASTE TOMAT/KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN
TEISIPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER (MAHE HELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KAALIKAS
KOLMAPÄEV	MANNAPUDEER (MAHEPIIM, MANNA) MOOS/VÕI	PANEERITUD JUUSTUKOLMNURGAD KARTULIPÜREE BROKKOLIGA (MAHEPIIM)/KUSKUSS VALGE KASTE (MAHEPIIM) FRILLIS/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PORGAND
NELJAPÄEV	PUDEER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RASSOLNIK SEA- JA VEISELIHAGA (MAHE ODRAKRUUP) KARAMELLIKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN
REEDE	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAGULJAŠŠ PUNASTE LÄÄTSEDEGA RIIS/TATAR (MAHE TOORTATATANG) PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduivad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 02.12.2024	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	218Kcal	5.33g	3.66g	8.38g	31.91g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kooli)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>235g</b>	<b>338Kcal</b>	<b>14.93g</b>	<b>10.12g</b>	<b>8.49g</b>	<b>40.19g</b>	<b>4.54g</b>
Lõunasöök	Mahemakaronid hakklihaga 1 170 LA/200 kool	199g	474Kcal	10.55g	3.1g	20.78g	72.38g	3.41g
	Ürdega tomatipasta-koorekaste 30/50	50g	88Kcal	7.53g	5.39g	1.62g	3.17g	0.46g
	Tomat - kurk 50/60/80kool	80g	13Kcal	0.12g	0g	0.52g	1.95g	0.83g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	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) 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	
	<b>Kokku:</b>	<b>694g</b>	<b>932Kcal</b>	<b>28.51g</b>	<b>15.1g</b>	<b>42.34g</b>	<b>121.42g</b>	<b>10.1g</b>
Vitaminipaus	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.35g	1g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>36Kcal</b>	<b>0.19g</b>	<b>0g</b>	<b>0.72g</b>	<b>7.35g</b>	<b>1g</b>
teisipäev 03.12.2024	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepiim)	201g	203Kcal	4.71g	2.71g	6.43g	31.58g	4.22g
	Moos 20/30 Või 5/8 kool	30g 8g	50Kcal 58Kcal	0g 6.4g	0g 4.3g	0.09g 0.03g	12.31g 0.06g	0.42g 0g
	<b>Kokku:</b>	<b>239g</b>	<b>311Kcal</b>	<b>11.11g</b>	<b>7.01g</b>	<b>6.55g</b>	<b>43.95g</b>	<b>4.64g</b>
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
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 100/150	150g	255Kcal	10.3g	6.11g	11.91g	28.57g	0g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	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) 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
	<b>Kokku:</b>	<b>751g</b>	<b>810Kcal</b>	<b>28.76g</b>	<b>16.02g</b>	<b>36.33g</b>	<b>97.24g</b>	<b>8.39g</b>
Vitaminipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.96g	2.31g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>29Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.01g</b>	<b>0.88g</b>	<b>4.96g</b>	<b>2.31g</b>
kolmapäev 04.12.2024	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	200g	195Kcal	5.36g	3.35g	7.38g	28.85g	0.9g
	Moos 20/30 Või 5/8 kool	30g 8g	50Kcal 58Kcal	0g 6.4g	0g 4.3g	0.09g 0.03g	12.31g 0.06g	0.42g 0g
	<b>Kokku:</b>	<b>238g</b>	<b>303Kcal</b>	<b>11.76g</b>	<b>7.65g</b>	<b>7.5g</b>	<b>41.22g</b>	<b>1.32g</b>
Lõunasöök	Paneeritud juustukolmnurgad (83g tk)	100g	270Kcal	16.96g	8.28g	19.95g	0.9g	16.96g
	Kartulipüree brokkoliga (mahepiim) 130/170	171g	145Kcal	4.59g	2.93g	4.19g	20.96g	1.72g
	Valge kaste riisjahuga (mahepiim) 75/100	70g	96Kcal	7.68g	5.14g	1.89g	4.79g	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) 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
	Frilliis/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	99g	22Kcal	0.32g	0g	0.97g	3g	1.69g
	<b>Kokku:</b>	<b>819g</b>	<b>1062Kcal</b>	<b>57.01g</b>	<b>34.36g</b>	<b>40.3g</b>	<b>83.96g</b>	<b>26.32g</b>
Vitaminipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	2.31g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>26Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>4.47g</b>	<b>2.31g</b>
neljapäev 05.12.2024	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	200g	239Kcal	5.4g	3.74g	9.42g	35.49g	5.29g
	Või 10/15 Moos 20/30	15g 32g	109Kcal 54Kcal	12.04g 0g	8.1g 0g	0.06g 0.1g	0.12g 13.09g	0g 0.45g
	<b>Kokku:</b>	<b>247g</b>	<b>402Kcal</b>	<b>17.44g</b>	<b>11.84g</b>	<b>9.58g</b>	<b>48.7g</b>	<b>5.74g</b>
Lõunasöök	Rassolnik sea- ja veiselihaga (mahe odrakruup) 200/250	252g	196Kcal	8.1g	3.56g	13.83g	15.96g	2.01g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Karamellkissell (mahepiim) 150/200	200g	245Kcal	7.02g	4.61g	5.75g	39.59g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.29g	0.42g
	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
	Munavõi (mahemuna) 20g	30g	126Kcal	13.16g	8.33g	1.71g	0.16g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 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
	<b>Kokku:</b>	<b>825g</b>	<b>915Kcal</b>	<b>36g</b>	<b>21.41g</b>	<b>33.04g</b>	<b>110.73g</b>	<b>7.83g</b>
Vitaminipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.24g</b>	<b>0.56g</b>
reede 06.12.2024	Ödrahelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	199Kcal	5.17g	3.55g	8.25g	27.74g	4.26g
	Moos/või 20/30 (kooli)	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>
Lõunasöök	Kanaguljašš punaste läätsedega 1	149g	224Kcal	9.8g	3.33g	23.25g	9.86g	1.7g
	Riis keedetud 130/170	171g	225Kcal	2.61g	1.54g	4.73g	45.23g	0.6g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	80g	39Kcal	0.69g	0.33g	2.11g	4.7g	2.97g
	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	0.09g	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
	Tatar (mahe toortatang) 75g	76g	108Kcal	1.63g	0.66g	3.65g	19.28g	1g
Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	81g	57Kcal	4.55g	0.67g	1.02g	2.39g	1.19g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1063g</b>	<b>1108Kcal</b>	<b>33.42g</b>	<b>14.22g</b>	<b>52.18g</b>	<b>142.61g</b>	<b>14.42g</b>
Vitaminipaus	Kooli 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>