

MENÜÜ



ELVA
TEENUSED
teenused@elva.ee



29.01-04.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP KAKAOKOHUPIIMAVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN/PORGAND
TEISIPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKASTE KIRJUD MAKARONID/RIIS HIINAKAPSA-PUUVILJASALAT PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKASMUUTI JOGURTIGA HURMAA
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALASELJANKA RIISIPUDING KISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/PAPRIKA
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT MAITSEROHELINE MARIN. KURGISALAT/ SEEMNED/IDUD JÄÄSALAT RUKOLA JA KURGIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTIKA-JOGURTISMUUTI LILLKAPSAS/PIRN
REEDE	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAKKLIHASUPP APELSINIKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk vkiudained)	Kiudaine d
esmaspäev 29.01.2024	5-viljahelbepuder Moos/või 30g	252g 30g	244Kcal 79Kcal	6.57g 4.1g	4.2g 2.69g	7.54g 0.1g	38.61g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	282g	323Kcal	10.67g	6.89g	7.64g	48.88g	0.35g
Lõunasöök	Tomatina kanasupp Maitseroheline Kohupiimavahat kakaoga Toommoos 30g Leiva-ja sepikuvalik Või Maitsevesi sidruniga Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Öun (PRIA)50g Porgand (PRIA) 50g	300g 4g 130g 30g 30g 5g 200g 75g 75g 50g 50g 50g	176Kcal 1Kcal 372Kcal 22Kcal 67Kcal 36Kcal 2Kcal 43Kcal 41Kcal 25Kcal 16Kcal	3.56g 0.02g 32.17g 0.37g 0.5g 4g 0.03g 1.95g 1.91g 0g 0.1g	1.58g 0g 20.88g 0.06g 0.07g 2.62g 0g 1.43g 1.26g 0g 0g	16.16g 0.11g 5.14g 0.31g 2.16g 0.02g 0.08g 2.48g 2.69g 0.1g 0.3g	18.79g 0.15g 14.94g 3.81g 12.15g 0.04g 0.36g 3.98g 3.34g 5.45g 2.8g	1.93g 0g 1.29g 1.15g 2.48g 0g 0.2g 0g 0g 1.3g 1.45g
	Kokku:	949g	801Kcal	44.61g	27.9g	29.55g	65.81g	9.8g
teisipäev 30.01.2024	7-viljahelbepuder Moos/või 30g	252g 30g	287Kcal 79Kcal	6.65g 4.1g	4.15g 2.69g	8.05g 0.1g	48.63g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Köögiviljakaste 1 120/150 Kirjud makaronid (täistedra +tavaline) 75g Riis keedetud 75g Hiinakapsa-puuviljaslat 1 50g Peedi-küüslaugusalat 50g Leiva-ja sepikuvalik Maitsevesi sidruniga Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Maasikasmuuti maitsestamata jogurtiga 150/200g Hurmaa	50g 75g 75g 50g 50g 30g 200g 75g 75g 200g 100g	22Kcal 110Kcal 77Kcal 20Kcal 38Kcal 68Kcal 2Kcal 43Kcal 41Kcal 119Kcal 66Kcal	0.91g 2.23g 0.15g 0.12g 1.68g 0.51g 0.03g 1.95g 1.91g 3.84g 0g	0.38g 0.39g 0.03g 0.03g 0.25g 0.07g 0g 1.43g 1.26g 2.28g 0g	0.67g 3.24g 1.75g 0.44g 1.12g 2.19g 0.08g 2.48g 2.69g 4.84g 0.88g	2.36g 18.92g 17.04g 4g 3.83g 12.34g 0.36g 3.98g 3.34g 15.19g 13.9g	0.82g 0.89g 0.22g 0.7g 1.45g 2.5g 0.2g 0g 0g 1.91g 3.4g
	Kokku:	980g	606Kcal	13.33g	6.12g	20.38g	95.26g	12.09g
kolmapäev 31.01.2024	8-viljahelbepuder Moos/või 30g	252g 30g	287Kcal 79Kcal	6.65g 4.1g	4.15g 2.69g	8.05g 0.1g	48.63g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Kalasejärka Maitseroheline Riisipuding 100 Kissell 100 Leiva-ja sepikuvalik Või Maitsevesi sidruniga Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Kurk (PRIA) 50g Paprika (PRIA)50g	300g 4g 100g 100g 30g 5g 200g 75g 75g 50g 50g	232Kcal 1Kcal 186Kcal 49Kcal 68Kcal 36Kcal 2Kcal 43Kcal 41Kcal 5Kcal 14Kcal	11.82g 0.02g 9.13g 0.02g 0.51g 4.03g 0.03g 1.95g 1.91g 0g 0.1g	2.08g 0g 6.05g 0.01g 0.07g 2.64g 0g 1.43g 1.26g 0g 0.05g	10.82g 0.11g 4.03g 0.06g 2.19g 0.02g 0.08g 2.48g 2.69g 0.35g 0.55g	19.22g 0.15g 21.82g 12.06g 12.34g 0.04g 0.36g 3.98g 3.34g 0.7g 2.25g	2.6g 0g 0.16g 0g 2.5g 0g 0.2g 0g 0g 0.35g 0.95g
	Kokku:	989g	677Kcal	29.52g	13.59g	23.38g	76.26g	6.76g
neljapäev 01.02.2024	Hirsihelbepuder Moos/või 30g	252g 30g	287Kcal 79Kcal	6.65g 4.1g	4.15g 2.69g	8.05g 0.1g	48.63g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Ühepajatoit 300g Maitseroheline Seemned 5g Idud kaunviljadest Marineeritud kurigisalat 50g Jääsalat rucola ja kurgjaga 50g Leiva-ja sepikuvalik Maitsevesi sidruniga Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Mustika-jogurtismuuti Lillkaspas 50g PRIA Pim (PRIA)50g	250g 4g 5g 5g 50g 50g 9Kcal 200g 75g 75g 200g 116Kcal 50g 50g	254Kcal 1Kcal 34Kcal 1Kcal 10Kcal 9Kcal 2Kcal 43Kcal 41Kcal 18Kcal 18Kcal 25Kcal	12.86g 0.02g 3.39g 0.01g 0.2g 0.4g 0.03g 1.95g 1.91g 0.21g 3.69g 2.17g 0g	4.74g 0g 0g 0g 0g 0.05g 0g 1.43g 1.26g 0g 2.17g 4.68g 0g	15.36g 0.11g 0.69g 0.16g 0.45g 0.44g 0.08g 2.48g 2.69g 0.8g 4.68g 15.1g 0.15g	16.77g 0.15g 0.29g 0.09g 1.3g 0.75g 0.36g 3.98g 3.34g 2.58g 2.03g 1.2g 1.95g	4.68g 0g 0g 0.06g 0.75g 0.4g 0.2g 0g 0g 0.4g 2.25g 0.95g
	Kokku:	1044g	622Kcal	25.18g	9.72g	30.28g	62.15g	13.77g
reede 02.02.2024	Kaerahelbepuder Moos/või 30g	253g 30g	211Kcal 79Kcal	3.87g 4.1g	2.38g 2.69g	6.7g 0.1g	37.27g 10.27g	0g 0.35g
	Kokku:	283g	290Kcal	7.97g	5.07g	6.8g	47.54g	0.35g
Lõunasöök	Hakklihasupp Maitseroheline Apelsinikreem 100/150 Marjad Leiva-ja sepikuvalik Või Maitsevesi sidruniga Piim 2,5% (PRIA) 0,075l Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l Kirstomat (PRIA)	300g 4g 150g 30g 30g 5g 200g 75g 75g 100g	184Kcal 1Kcal 280Kcal 17Kcal 68Kcal 36Kcal 2Kcal 43Kcal 41Kcal 22Kcal	9.55g 0.02g 14.37g 0.39g 0.51g 4.03g 0.03g 1.95g 1.91g 0.3g	2.84g 0g 9.24g 0.06g 0.07g 2.64g 0g 1.43g 1.26g 0g	10.33g 0.11g 2.95g 0.33g 2.19g 0.02g 0.08g 2.48g 2.69g 0.6g	12.5g 0.15g 34.71g 2.5g 12.34g 0.04g 0.36g 3.98g 3.34g 3.5g	3.36g 0g 0.11g 1.23g 2.5g 0g 0.2g 0g 0g 1.4g
	Kokku:	969g	694Kcal	33.06g	17.54g	21.78g	73.42g	8.8g