

MENÜÜ

10.02-16.02.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
 ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA-KLIMBISUPP KOHUPIIMAMAIUS ROSINATE JA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS/BANAAN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA KEEDETUD RIIS/PÄRLI KUSKUSS PIIMAKASTE PORGAND/TOMAT/ROHELINE HERNES/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	RÖSTITUD KÕRVITSA- JA PORGANDIPÜREESUPP KARAMELLIKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/SEPIKUKRUTOONID/IDUD/ ŠAMPINJONID LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/PIRN
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALKUNILIHA MANGOKASTMES AHJUKARTUL/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PUNAPEET LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
REEDE	8-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA ÕUNAKOOK HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAKAO ANANASS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud inenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.02.2025	Tatrahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	299g	218Kcal	5.46g	1.2g	16.28g	24.95g	2.01g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiimamaius rosinatega	130g	247Kcal	13.15g	8.18g	9.04g	23.02g	0.35g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.08g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Nuikapsas (PRIA) 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.09g	0.9g
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g	
	Kokku:	949g	752Kcal	30.06g	17.07g	34.18g	82.68g	7.5g
teisipäev 11.02.2025	10-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	260Kcal	6.95g	4.12g	7.91g	41.49g	0g
Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	282g	339Kcal	11.05g	6.81g	8.01g	51.76g	0.35g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	100g	288Kcal	16.74g	0.98g	11.9g	22g	1g
	Riis keedetud 75g	75g	76Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.91g	0.22g
	Pärli kuskuss 75g	75g	100Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.34g	0.95g
	Piimakaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	49Kcal	3.43g	2.22g	1.22g	3.18g	0.13g
	Porgand, tomat, roheline hernes (külmi)100g	80g	25Kcal	0.25g	0.01g	1.03g	3.8g	1.96g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.16g	0.63g	6.84g	1.11g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g	1.9g	
	Kokku:	911g	787Kcal	29.11g	8.78g	34.69g	92.57g	8.88g
kolmapäev 12.02.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	243Kcal	6.88g	4.12g	7.61g	37.66g	0g
Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	282g	322Kcal	10.98g	6.81g	7.71g	47.93g	0.35g
Lõunasöök	Rõstitud kõrvitsa ja porgandi püreesupp	301g	135Kcal	9.22g	1.98g	2.06g	8.93g	3.94g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Šampinjoniid 30g	30g	30Kcal	2.48g	0.39g	0.97g	0.68g	0.78g
	Karamellkissell (mahepiim)	149g	181Kcal	5.27g	3.46g	4.31g	29.08g	0g
	Moos	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.39g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Mahe munavõi 20g	20g	89Kcal	9.33g	5.79g	1.13g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
Pirn (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
	Kokku:	1045g	783Kcal	37.07g	16.49g	19.24g	87.87g	10.7g
neljapäev 13.02.2025	7-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree, mahe jahu)	150g	163Kcal	6.9g	2.42g	14.54g	10.14g	1.19g
	Ahjukartul 75g	75g	87Kcal	1.81g	0.25g	1.88g	15.32g	0.99g
	Tatar (mahe toortatratang) 75g	75g	103Kcal	1.38g	0.49g	3.54g	18.8g	0.71g
	Jääsalat, tomat, kurk, punapeet 100g	80g	15Kcal	0.12g	0g	0.66g	2.26g	0.95g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Üün (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
		Kokku:	861g	597Kcal	16.85g	7.97g	28.59g	78.14g
reede 14.02.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 1	300g	150Kcal	5.63g	1.05g	6.55g	16.83g	3.03g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Üünakook (üünaviilud taina peal) (mahemuna, mahe jahu)	100g	265Kcal	4.73g	1.34g	7.55g	47.4g	1.33g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Hummus paprika ja köömneta	11g	33Kcal	1.39g	0.12g	1.67g	2.67g	1.57g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Kakao (mahepiim)	200g	173Kcal	6.78g	4.41g	5.49g	22.07g	0.69g
Ananass 80g	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.11g	1.2g	
	Kokku:	1116g	891Kcal	29.69g	14.81g	30.2g	120.71g	10.54g