

MENÜÜ

15.04-21.04.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE KEEDETUD MAKARONID/RIIS JÄÄSALAT/TOMAT/PAPRIKA/PORGAND KOOREKASTE SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÜLASUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM MAHLAKISSELLIGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK PORGANDIHUMMUS MAITSEVESI/PIIM KURK/BANAAN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	MULGIPUDER LIHATA SOOJAD JUURVILJAD TOMAT/MAR. KURK/KODUJUUST ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMASMUUTI BANAANIGA ÕUN
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-KLIMBISUPP TARRETIS VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM PORGAND/KIRSSTOMAT
REEDE	HIRSI-RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	BÖFSTROOGNOV VEISELIHAGA AHJUKARTUL/TATAR KÖÖGIVILJA-ÕUNASALAT RUKOLA-TOMATISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/PIRNI-BANAANIMAHEDIK MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev	8-vijahelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
15.04.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	348Kcal	8.76g	5.54g	8.23g	59.02g	0.35g
Lõunasöök	Sidrunilõhe	100g	277Kcal	22.92g	4.21g	17.66g	0.08g	0.04g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.11g	0.23g
	Keedetud makaronid 75g	75g	111Kcal	2.29g	0.39g	3.22g	18.82g	0.89g
	Piima-koorekaste	50g	50Kcal	3.28g	2.25g	1.43g	3.69g	0g
	Jääsalat, tomat, paprika, porgand 100g	80g	19Kcal	0.19g	0g	0.62g	3.04g	1.43g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.51g	0g	0.71g	0.31g	0g
	Leiva- ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
Pim (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
	Kokku:	865g	774Kcal	36.74g	9.64g	33.14g	73.28g	9.19g
teisipäev	Kaerahelbepuder	253g	211Kcal	3.87g	2.38g	6.7g	37.27g	0g
16.04.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	283g	290Kcal	7.97g	5.07g	6.8g	47.54g	0.35g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga 1	300g	147Kcal	6.54g	1.69g	5.42g	15.46g	2.3g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Leiva- ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Porgandihummus	10g	11Kcal	0.81g	0.11g	0.21g	0.61g	0.27g
	Mahlakissell 100	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.14g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.09g	0.06g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.66g	0.35g
Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
	Kokku:	974g	509Kcal	15.28g	6.52g	22.19g	68.04g	6.03g
kolmapäev	Maisinnapuder (vedel)	249g	338Kcal	14.46g	8.89g	9.55g	41.53g	1.76g
17.04.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	279g	417Kcal	18.56g	11.58g	9.65g	51.8g	2.11g
Lõunasöök	Mulgipuder (lihata) 130/170	250g	271Kcal	11.39g	2.08g	5.82g	35.12g	2.59g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.61g	1.79g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	84Kcal	7.67g	5.43g	1.59g	2.04g	0.32g
	Kodujuust (Pri) tomat, mar.kurk 100g	80g	27Kcal	0.59g	0.2g	2.69g	2.33g	0.92g
	Leiva- ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Kamasmuuti banaaniga 200	200g	128Kcal	4.63g	2.79g	6.13g	14.31g	2.11g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.26g	0.85g
Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
	Kokku:	1110g	731Kcal	28.89g	13.29g	25.84g	86.05g	12.58g
neljapäev	Odrahelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
18.04.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	348Kcal	8.76g	5.54g	8.23g	59.02g	0.35g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp	300g	220Kcal	5.67g	1.17g	16.43g	25.17g	1.4g
	Tarretis 100	100g	108Kcal	0.02g	0g	2.37g	24.64g	0.05g
	Vahukoore	30g	105Kcal	9.73g	6.35g	0.62g	3.77g	0g
	Leiva- ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Või	5g	39Kcal	4.25g	2.79g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	894g	641Kcal	23.72g	12.76g	26.54g	77.55g	6.3g
reede	Hirsi-nisihelbepuder	250g	284Kcal	6.59g	4.11g	7.99g	48.25g	0g
19.04.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	363Kcal	10.69g	6.8g	8.09g	58.52g	0.35g
Lõunasöök	Böfstroogonov veiseliha 1	150g	254Kcal	15.58g	6.77g	18.72g	8.68g	2.03g
	Ahjukartul 75g	75g	85Kcal	1.58g	0.21g	1.87g	15.27g	0.99g
	Tatar 75g	75g	99Kcal	1.44g	0.56g	3.37g	18.23g	0g
	Köögivilja-õunasalat	100g	56Kcal	2.93g	2.04g	1.41g	5.25g	1.72g
	Rukola-tomatisalat	100g	51Kcal	3.4g	0.45g	1.32g	2.98g	1.38g
	Leiva- ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
	Pimi-banaanimahedik	200g	103Kcal	0.14g	0.05g	0.87g	23.14g	2.79g
Melon	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g	
	Kokku:	1180g	818Kcal	29.56g	12.84g	35.39g	96.88g	12.01g