

# MENÜÜ

29.04-05.05.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP JOGURTI-VAARIKAKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN/APELSIN
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TATRAROOG VEISELIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA TOMAT/RUKOLA/PUNANE SIBUL/MAR. KURK SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/ROHELINE PUUVILJASMUUTI PLOOM
KOLMAPÄEV		ILUSAT KEVADPÜHA!
NELJAPÄEV	KAERA-RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS KARTULI-PORGANDIPÜREE/RIIS KOOREKASTE JÄÄSALAT RUKOLA JA KURGIGA FRILLISE SALAT TOMATIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ANANASS
REEDE	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP SEALIHAGA PIIMAKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PAPRIKA/PORGAND

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 29.04.2024	10-viljahlbepuder	252g	244Kcal	4.66g	2.9g	7.91g	42.55g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>323Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.59g</b>	<b>8.01g</b>	<b>52.82g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	299g	261Kcal	17.4g	6.41g	11.41g	13.61g	2.33g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Jogurti-vaarikakreem	150g	206Kcal	14.05g	8.99g	3.74g	15.57g	1.31g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g	1.22g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Või	5g	39Kcal	4.26g	2.79g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.47g	1.31g
Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.24g	0.85g	
	<b>Kokku:</b>	<b>968g</b>	<b>724Kcal</b>	<b>40.56g</b>	<b>21g</b>	<b>23.68g</b>	<b>61.59g</b>	<b>9.74g</b>
teisipäev 30.04.2024	5-viljahlbepuder	252g	227Kcal	4.59g	2.9g	7.61g	38.72g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>306Kcal</b>	<b>8.69g</b>	<b>5.59g</b>	<b>7.71g</b>	<b>48.99g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Tatrarooq veiselihaga	250g	342Kcal	9.91g	2.5g	23.29g	38.48g	2.84g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	84Kcal	7.64g	5.41g	1.58g	2.03g	0.32g
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.32g	0.03g	1.33g	2.9g	1.77g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.79g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Roheline puuviljasmuuti 150/200	200g	78Kcal	0.27g	0.06g	0.65g	16.03g	4.19g
	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g	1.7g
	<b>Kokku:</b>	<b>1110g</b>	<b>751Kcal</b>	<b>22.99g</b>	<b>10.78g</b>	<b>36.27g</b>	<b>92.04g</b>	<b>15.29g</b>
neljapäev 02.05.2024	Kaera-riisihelbepuder	252g	287Kcal	6.65g	4.15g	8.05g	48.63g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>366Kcal</b>	<b>10.75g</b>	<b>6.84g</b>	<b>8.15g</b>	<b>58.9g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Ahju kanakints	100g	177Kcal	5.83g	0.98g	31.23g	0g	0g
	Kartuli-porgandipüree	200g	154Kcal	2.66g	1.63g	4.75g	26.29g	2.82g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Piima-koorekaste	50g	48Kcal	3.13g	2.15g	1.41g	3.67g	0g
	Jääsalat rucola ja kurgiga 50g	50g	12Kcal	0.69g	0.09g	0.44g	0.75g	0.41g
	Frillise salat tomatiga 50	50g	24Kcal	1.76g	0.24g	0.47g	1.35g	0.62g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
Ananass 80g	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.09g	1.2g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1005g</b>	<b>691Kcal</b>	<b>18.8g</b>	<b>7.87g</b>	<b>47.85g</b>	<b>79.11g</b>	<b>7.96g</b>
reede 03.05.2024	Maisimannapuder (vedel)	249g	338Kcal	14.46g	8.89g	9.55g	41.53g	1.76g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>279g</b>	<b>417Kcal</b>	<b>18.56g</b>	<b>11.58g</b>	<b>9.65g</b>	<b>51.8g</b>	<b>2.11g</b>
Lõunasöök	Värskekepsasupp sealihaga	300g	151Kcal	8.14g	1.97g	5.88g	12.38g	2.45g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Piimakissell	150g	152Kcal	3.68g	2.66g	4.74g	25.04g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.23g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Munavõi 20g	20g	87Kcal	9.07g	5.62g	1.14g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.45g
Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g	
	<b>Kokku:</b>	<b>984g</b>	<b>624Kcal</b>	<b>25.49g</b>	<b>13.05g</b>	<b>20.2g</b>	<b>74.85g</b>	<b>7.95g</b>