

MENÜÜ

06.05-12.05.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	LASANJE SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/PIRNI-BANAANIMAHEDIK KIIVI/ÕUN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP MARJAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGEA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS/MELON
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE/IDUD HAPUKURGISALAT JÄÄSALAT RUKOLA JA KURGIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-BANAANI JOGURTIMAHEDIK KAERAHELVESTEGA KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	PEEDISUPP KAMAVAHT KOHUPIIMA JA MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALAKASTE AHJUKARTUL/RIIS HIINAKAPSA-PUUVILJASALAT VITAMIINISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN/KIIVI

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 06.05.2024	Neljaviijahelbepuder (vedel)	250g	201Kcal	4.13g	2.66g	6.72g	34.23g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	280Kcal	8.23g	5.35g	6.82g	44.5g	0.35g
Lõunasöök	Lasanje sea- veisehakklihaga	250g	492Kcal	21.25g	11.59g	27.2g	46.72g	2.63g
	Külm kaste ürtidega	50g	69Kcal	4.93g	1.25g	1.41g	4.63g	0g
	Porgand, kaalikas, tomat, paprika 100g	80g	22Kcal	0.18g	0g	0.64g	3.62g	1.79g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	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
	Pirmi-banaanimahedik	200g	103Kcal	0.14g	0.05g	0.87g	23.15g	2.8g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.47g	1.31g
	Kivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.06g	0.44g	5.49g	1.2g
	Kokku:	1060g	894Kcal	31.19g	15.7g	38.08g	109.11g	12.45g
teisipäev 07.05.2024	Mannapuder (vedel)	249g	266Kcal	5.22g	3.59g	9.93g	44.33g	1.05g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	279g	345Kcal	9.32g	6.28g	10.03g	54.6g	1.4g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp	300g	174Kcal	3.41g	1.48g	16.2g	18.73g	1.93g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Marjakissell	150g	136Kcal	0.43g	0.07g	0.43g	31.87g	1.26g
	Vahukoor	30g	105Kcal	9.72g	6.35g	0.62g	3.7g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Hummus paprika ja köömetega	10g	29Kcal	0.98g	0.09g	1.57g	2.7g	1.58g
	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
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
	Kokku:	974g	624Kcal	19.2g	10.74g	27.32g	81.31g	8.85g
kolmapäev 08.05.2024	Odrahelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
	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	Uhepajatoit sealihaga	250g	253Kcal	12.83g	4.73g	15.32g	16.76g	4.68g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Hapukurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g	0.75g
	Jääsalat rucola ja kurgiga	100g	21Kcal	1.06g	0.14g	0.88g	1.5g	0.81g
	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
	Maasika-banaanijogurti mahedik kaerahelvestega 150/200g	200g	134Kcal	2.28g	1g	3.36g	23.56g	2.7g
Kirstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
	Kokku:	1089g	595Kcal	21.09g	8.63g	28.27g	66.74g	13.08g
neljapäev 09.05.2024	Puder seemnete ja kliidega	252g	258Kcal	4.6g	2.8g	8.04g	46.12g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	337Kcal	8.7g	5.49g	8.14g	56.39g	0.35g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhemed kuivatatud)	300g	176Kcal	3.56g	0.48g	7.3g	24.6g	8.14g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.29g	3.07g	0.66g	0.76g	0g
	Kamavaht kohupiimaga 130	130g	258Kcal	8.44g	5.05g	9.46g	35.66g	1g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g	1.22g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	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
Pim (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
	Kokku:	969g	737Kcal	25.3g	14.18g	25.57g	93.77g	16.94g
reede 10.05.2024	Riisihelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
	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	Kalakaste	150g	191Kcal	10.79g	3.24g	14.78g	8.41g	0.61g
	Ahjukartul 75g	75g	86Kcal	1.71g	0.23g	1.87g	15.3g	0.99g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.08g	0.23g
	Hiinakapsa-puuviljasalat 1 50g	50g	20Kcal	0.12g	0.03g	0.44g	3.97g	0.7g
	Vitamiinsalat 50g	50g	36Kcal	2.1g	0.31g	1.12g	2.38g	1.63g
	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
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.24g	0.85g
Kivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.51g	1.2g	
	Kokku:	880g	613Kcal	19.6g	6.66g	28.35g	76.77g	8.89g