

MENÜÜ

03.06-09.06.2024



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KOTLET KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/TATAR KOOREKASTE HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KOORENE KANASUPP SPINATIGA RABARBERI KAERAJAHUVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN/LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASEA-VEISEHAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID FRILLICE/PUNAPEET/IDUD/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MARJA-CHIASMUUTI ARBUUS/PIRN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALA-RIISISUPP KARTULIGA KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONISALAT VIINERID JÄÄTIS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/MORSS ARBUUS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.06.2024	Rukkihelbepuder	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	Kotlet	100g	267Kcal	20.95g	8.27g	11.29g	8.21g	0g
	Kartuli-pastinaagipüree 75g	75g	64Kcal	1.16g	0.69g	1.71g	11.03g	1.13g
	Tatar 75g	75g	101Kcal	1.55g	0.62g	3.39g	18.31g	0g
	Piima-koorekaste	50g	48Kcal	3.04g	2.09g	1.44g	3.76g	0g
	Hiinakapsas, tomat, kurk, kodujuust (PRIA) 100	80g	25Kcal	0.52g	0.24g	2.97g	1.88g	0.63g
	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	
Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.51g	1.7g	
	Kokku:	860g	702Kcal	31.71g	14.66g	29.32g	71.73g	6.18g
teisipäev 04.06.2024	Tatrahelbepuder	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	Koorene kanasupp spinatiga	300g	275Kcal	16.9g	8.03g	15.02g	14.81g	1.8g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Rabarberi kaerajahuvaht 100	100g	101Kcal	0.32g	0.05g	1.22g	23.14g	0.46g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	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
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g
Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g	
	Kokku:	939g	651Kcal	27.5g	14.63g	26.65g	71.04g	6.53g
kolmapäev 05.06.2024	10-viljahelbepuder	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
	Kokku:	282g	323Kcal	8.76g	5.59g	8.01g	52.82g	0.35g
Lõunasöök	Värskekapsa-sea-veisehakklihahautis	251g	278Kcal	15.88g	5.04g	18.68g	11.28g	7.72g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.88g	0.83g
	Kirjud makaronid (täistera+tavoline) 75g	75g	111Kcal	2.21g	0.38g	3.25g	18.99g	0.9g
	Frillise salat, punapeet, idud, mar.kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.23g	0.02g	1.14g	3.25g	1.45g
	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
	Marjasmuuti chia seemnetega	200g	160Kcal	6.66g	2.78g	6.01g	18.33g	1.55g
	Arbuus 50g	50g	10Kcal	0.1g	0.1g	0.15g	2.01g	0.05g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.12g	1.96g
	Kokku:	1161g	821Kcal	29.55g	11.07g	38.38g	91.89g	17.18g
neljapäev 06.06.2024	5-viljahelbepuder	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
	Kokku:	282g	306Kcal	8.69g	5.59g	7.71g	48.99g	0.35g
Lõunasöök	Kala-riisipupp (munata) 300	300g	188Kcal	5.22g	0.89g	11.28g	23.08g	1.76g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiimakreem 130	130g	162Kcal	5.19g	2.86g	11.82g	16.88g	0g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.67g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	35Kcal	2.79g	1.32g	1.81g	0.74g	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
Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g	
	Kokku:	954g	572Kcal	17.98g	7.88g	33.45g	65.95g	6.35g
reede 07.06.2024	7-viljahelbepuder	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	Makaronisalat	221g	440Kcal	21.62g	8.94g	21.05g	39.34g	1.78g
	Viinerid	100g	274Kcal	21.39g	8.21g	12.52g	7.72g	0.1g
	Jäätis tk	80g	178Kcal	9.2g	5.78g	3.78g	19.84g	0.22g
	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
	Morss	200g	37Kcal	0g	0g	0.03g	9.23g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Arbuus	100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.04g	0.1g
	Kokku:	1081g	1102Kcal	56.8g	25.88g	45.1g	100.2g	4.92g