

# MENÜÜ

07.10-13.10.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE KEEDETUD KARTUL/RIIS PIIMA-KOOREKASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE PIRN
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP SEALIHA JA HIRSIGA VAARIKA-KEEFIRITARRETIS (MAHEKEEFIR) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK PORGANDIHUMMUS MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK/PAPRIKA
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA KUSKUSS/KIRJUD MAKARONID (TÄISTERA+MAHE) HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/BANAANI- MARJASMUUTI KAALIKAS
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP MUSTIKAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSSTOMAT/ANANASS
REEDE	7-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE AHJUKARTUL/TATAR RUKOLA-TOMATISALAT PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.10.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.54g</b>	<b>8.23g</b>	<b>59.02g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Sidruniõhe	100g	278Kcal	23.03g	4.23g	17.68g	0.08g	0.04g
	Riis keedetud 75g	75g	78Kcal	0.15g	0.03g	1.77g	17.23g	0.23g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.9g	0.83g
	Piima-koorekaste	50g	51Kcal	3.26g	2.23g	1.45g	3.91g	0g
	Jäasalat/porgand/hernes 100g	80g	25Kcal	0.17g	0.01g	1.03g	3.7g	2.11g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.78g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	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	3.34g	0g
	Taimetee	201g	69Kcal	0g	0g	0g	17.19g	0g
Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1112g</b>	<b>787Kcal</b>	<b>31.26g</b>	<b>9.29g</b>	<b>32.78g</b>	<b>87.88g</b>	<b>11.6g</b>
teisipäev 08.10.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.54g</b>	<b>8.23g</b>	<b>59.02g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealiha ja hirsiga	299g	204Kcal	14.17g	3.74g	10.26g	7.8g	2.17g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g	0g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.51g	4.66g	1g	1.15g	0g
	Vaarika-keefiritarretis	150g	110Kcal	2.75g	1.48g	3.59g	16.71g	1.9g
	Toomsoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.32g	4g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	Porgandihummus	10g	10Kcal	0.62g	0.08g	0.24g	0.61g	0.29g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	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	3.34g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
Paprika (PRIA)50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g	0.95g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1004g</b>	<b>588Kcal</b>	<b>28.94g</b>	<b>12.83g</b>	<b>23.87g</b>	<b>53.43g</b>	<b>9.54g</b>
kolmapäev 09.10.2024	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
	<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	Köögiviljakarri kookospiimaga 150	150g	235Kcal	22.02g	7.96g	2.94g	4.94g	2.82g
	Kuskuss 75g	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.11g	20.52g	0.96g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g	75g	110Kcal	2.1g	0.37g	3.26g	19.04g	0.9g
	Hiinakapsas, tomat, kurk, kodujuust (PRIA) 100	80g	25Kcal	0.52g	0.24g	2.99g	1.87g	0.63g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	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	3.34g	0g
	Banaani-marjasmuuti 150/200g	200g	121Kcal	2.9g	1.73g	4.32g	18.54g	1.58g
	Kaalikas (PRIA)	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g	2.9g
		<b>Kokku:</b>	<b>1061g</b>	<b>782Kcal</b>	<b>32.58g</b>	<b>13.08g</b>	<b>25.17g</b>	<b>91.19g</b>
neljapäev 10.10.2024	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
	<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	Kana-riisisupp	300g	186Kcal	5.32g	0.8g	10.97g	22.66g	1.68g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g	0g
	Mustikakissell	150g	80Kcal	0.5g	0.08g	0.44g	17.61g	1.52g
	Vahukoor	30g	106Kcal	9.73g	6.35g	0.62g	4.05g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	Või	5g	36Kcal	3.99g	2.62g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	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	3.34g	0g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.05g	0.6g
	<b>Kokku:</b>	<b>970g</b>	<b>597Kcal</b>	<b>24.21g</b>	<b>12.61g</b>	<b>20.11g</b>	<b>71.36g</b>	<b>7.21g</b>
reede 11.10.2024	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
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.54g</b>	<b>8.23g</b>	<b>59.02g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste	150g	246Kcal	15.17g	6.6g	15.84g	11.09g	0.66g
	Ahjukartul 75g	75g	86Kcal	1.72g	0.24g	1.87g	15.28g	0.99g
	Tatar 75g	75g	98Kcal	1.28g	0.45g	3.38g	18.36g	0g
	Rukola-tomatisalat 50g	50g	27Kcal	1.84g	0.25g	0.67g	1.49g	0.69g
	Porgandi-küüslaugusalat hapukoorega 50g	50g	29Kcal	1.2g	0.78g	1.21g	2.66g	1.47g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	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	3.34g	0g
	Kakao	200g	157Kcal	4.5g	3.19g	5.46g	23.24g	0.67g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	<b>Kokku:</b>	<b>1081g</b>	<b>847Kcal</b>	<b>30.11g</b>	<b>14.27g</b>	<b>36.08g</b>	<b>103.08g</b>	<b>9.79g</b>