

# MENÜÜ

14.10-20.10.2024



teenused@elva.ee

## HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	BORŠ KAPSA, KARTULI JA LÄÄTSEDEGA (LIHATA) KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MARJADEGA HAPUKOOR/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK ÜRDIVÕIE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN/PLOOM
TEISIPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAPASTA KOOREKASTMES TOMAT/KURK/KODUJUUST/IDUD MAITSEROHELINE/ŠAMPINJONID LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAHLAJOOK CHIAGA PORGAND
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHE HELVES, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA MANNAVAHT (MAHE MANNA) MAHEPIIMAGA MAITSEROHLINE/HAPUKOOR LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE KAPSAS/PAPRIKA
NELJAPÄEV	MANNAPUDER (MAHE MANNA, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMES KARTULI-PASTINAAGIPÜREE (MAHEPIIM)/KIRUD MAKARONID (TÄISTERA+MAHE) PIIMAKASTE (MAHEPIIM) HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA COLESLAW SALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR APRIKOOS
REEDE	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA KÜPSISETORT KOHUPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MORSS APELSIN/MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 14.10.2024	8-viljahlbepuder	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	Borš, kapsa ja kartuliga, läätsedega (lihata)	300g	135Kcal	2.11g	0.28g	5.96g	20.81g	4.54g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130	130g	279Kcal	17.27g	10.86g	8.52g	21.89g	0.94g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.24g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	Ürdivõie	5g	32Kcal	3.55g	2.33g	0.03g	0.06g	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
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.68g	0.35g	
Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.05g	0.85g	
	Kokku:	970g	720Kcal	32.29g	19.42g	23.71g	78.96g	10.63g
teisipäev 15.10.2024	Hirsi-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
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Pasta kanaga koorekastmes 250 (seenteta)	250g	431Kcal	18.58g	6.87g	23.62g	41.3g	2.01g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g
	Tomat/kurk/kodujuust (PRIA) 100g	81g	23Kcal	0.46g	0.2g	2.67g	1.85g	0.65g
	Šampinjonid 30g	30g	29Kcal	2.35g	0.37g	0.96g	0.66g	0.77g
	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
	Mahlajook chia seemnetega 200	200g	64Kcal	2.68g	0g	0.57g	9.5g	0g
Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g	
	Kokku:	1051g	735Kcal	28.7g	10.2g	36.14g	79.2g	9.1g
kolmapäev 16.10.2024	Kaerahelbepuder	253g	211Kcal	3.87g	2.38g	6.7g	37.27g	0g
	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	Seljanka sealihaga	300g	226Kcal	14.41g	4.43g	11.62g	11.52g	2.04g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Mannavaht 100	101g	111Kcal	0.11g	0.02g	1.06g	26.18g	0.29g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	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	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Taimetee	200g	67Kcal	0g	0g	0g	16.72g	0g
Kapsas PRIA 50g	50g	10Kcal	0.15g	0.05g	0.8g	1.16g	0.45g	
Paprika (PRIA)50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g	0.95g	
	Kokku:	1160g	692Kcal	28.78g	13.96g	23.92g	81.48g	6.43g
neljapäev 17.10.2024	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	Paneeritud kala juustukastmega	100g	291Kcal	17.01g	1.01g	11.9g	22g	1g
	Kartuli-pastinaagipüree 75g	75g	61Kcal	0.9g	0.52g	1.71g	10.98g	1.12g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline) 75g	75g	110Kcal	2.1g	0.37g	3.26g	19.04g	0.9g
	Piimakaste	50g	44Kcal	2.96g	1.94g	1.16g	3.25g	0g
	Hiiinakapsa-redisesalat rohelistest hernestega 50g	51g	35Kcal	2.83g	0.43g	0.82g	1.3g	0.73g
	Coleslaw salat 50g	50g	35Kcal	1.66g	0.29g	1.12g	3.27g	1.44g
	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
Aprikoos	100g	38Kcal	0.1g	0g	0.9g	7.49g	1.7g	
	Kokku:	882g	768Kcal	31.96g	7.32g	28.32g	87.39g	9.6g
reede 18.10.2024	Rassolnik veiselihaga	300g	172Kcal	4.58g	0.94g	8.38g	23.2g	2.28g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g	0g
	Küpsisetort kohupiimaga 75/100	101g	289Kcal	12.26g	5.39g	7.49g	36.79g	0.71g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.5g
	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
	Morss	201g	38Kcal	0g	0g	0.03g	9.35g	0g
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.26g	0.85g
	Kokku:	886g	681Kcal	21.33g	9.09g	24.13g	95.14g	6.54g