

MENÜÜ



28.10-03.11.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK 
ESMASPÄEV	NISUHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA MAITSEROHELINE/IDUD/TOMAT/KODUJUUST/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA-BANAANI JOGURTIMAHEDIK MAHE KAERAHELVESTEGA ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP PUUVILJASALAT MARJADE JA KOHUPIIMAKREEMIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA/ANANASS
KOLMAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOTLET KEEDETUD KARTUL/RIIS PIIMA-KOOREKASTE (MAHEPIIM, MAHE JAHU) PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT VÄRSKEKAPSA-TILLISALAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	RIISHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP KAKAOVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD/SEPIKUKRUTOONID LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ROHELINE PUUVILJASMUUTI LILLKAPSAS/PLOOM
REEDE	RUUKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE (MAHE JAHU) KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/MAKARONID (MAHE) PAPRIKA-KURGI-KINOASALAT PORGANDI-APELSINISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.10.2024	Nisuhelbepuder (mahepiim)	252g	294Kcal	8.96g	5.4g	8.14g	45.22g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	373Kcal	13.06g	8.09g	8.24g	55.49g	0.35g
Lõunasöök	Pilaff sealiha	250g	444Kcal	14.69g	4.9g	18.93g	57.59g	2.63g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	83Kcal	7.59g	5.38g	1.57g	2.01g	0.31g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Tomat/marineeritud kurk/kodujuust (PRIA) 100g	80g	27Kcal	0.59g	0.2g	2.7g	2.34g	0.92g
	Maasika-banaani-jogurti mahedik mahe kaerahelvestega 150/200g	200g	137Kcal	2.32g	1g	3.47g	24.33g	2.68g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.7g	3.35g	0g
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
	Kokku:	1070g	905Kcal	30.75g	14.84g	34.44g	116.87g	11.86g
teisipäev 29.10.2024	Odrahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	300g	265Kcal	17.83g	6.56g	11.43g	13.6g	2.33g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Puuviljasalat (marjadega) 100	100g	55Kcal	0.35g	0.07g	0.53g	11.11g	2.83g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Paprika (PRIA)50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.06g	0.6g	
	Kokku:	990g	699Kcal	33.26g	16.46g	29.71g	65.92g	9.43g
kolmapäev 30.10.2024	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	252g	274Kcal	6.81g	3.98g	8.04g	45.09g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	353Kcal	10.91g	6.67g	8.14g	55.36g	0.35g
Lõunasöök	Kotlet	100g	267Kcal	21.06g	8.27g	11.26g	8.19g	0g
	Keedetud kartul 75g	75g	61Kcal	0.08g	0g	1.59g	12.95g	0.84g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.97g	0.22g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	51g	53Kcal	3.69g	2.5g	1.46g	3.52g	0.14g
	Peedi-küüslaugusalat 50g	50g	38Kcal	1.73g	0.26g	1.11g	3.81g	1.44g
	Värskekapsa tillisalat 50g	50g	56Kcal	3.68g	0.54g	1.03g	3.96g	1.48g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.8g	1.1g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.24g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g	
Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g	
	Kokku:	931g	814Kcal	38.26g	17.04g	33.84g	79.55g	8.52g
neljapäev 31.10.2024	Riisihelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhermes)	300g	156Kcal	6.53g	3.59g	7.41g	14.26g	5.22g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Kakaovaht 100/150 1	150g	414Kcal	35.07g	22.66g	6.93g	17.37g	0.41g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.08g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	9g	34Kcal	2.97g	0.26g	0.83g	0.69g	0.48g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g	
Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g	
Roheline puuviljasmuuti 150/200	200g	78Kcal	0.28g	0.06g	0.65g	16.09g	4.22g	
Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g	1.2g	
Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.05g	0.85g	
	Kokku:	1204g	1014Kcal	56.35g	31.5g	27.36g	90.99g	16.81g
reede 01.11.2024	Rukkihelbepuder (mahepiim)	252g	285Kcal	6.91g	4.05g	8.13g	47.7g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	364Kcal	11.01g	6.74g	8.23g	57.97g	0.35g
Lõunasöök	Kanafrikasse 1 (mahe jahu)	150g	231Kcal	14g	8.35g	17.52g	8.03g	1.16g
	Keedetud mahemakaronid 75g	75g	110Kcal	2.06g	0.27g	3.29g	19.19g	0.66g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	66Kcal	1.61g	1.02g	1.73g	10.79g	0.65g
	Paprika, kurgi, kinoosalat 1 50g	50g	26Kcal	0.86g	0.11g	0.8g	3.35g	0.73g
	Porgandi-apelsinisalat 50g	50g	21Kcal	0.11g	0.02g	0.85g	3.39g	1.26g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.7g	3.35g	0g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	881g	667Kcal	24.18g	13.13g	31.95g	74.5g	11.08g