

MENÜÜ



teenused@elva.ee

04.11-10.11.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA BANAANI-KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PLOOM/KURK
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MULGIPUDEER LIHA JA SIBULAGA MAITSEROHELINE RUKOLA/TOMAT/PUN. SIBUL/MAR. KURK/KODUJUUST SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMASMUUTI ÕUN
KOLMAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALASUPP SAIA-SEPIKUVORM (MAHEPIIM, MUNA) MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PAPIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PORGAND/MELON
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES (MAHEPIIM, JAHU) RIIS/TATAR (MAHE TOORTATRATANG) PORGANDI-ÕUNASALAT MAHLAGA VÄRSKEKURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN
REEDE	KAERAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÜLASUPP LIHATA (MAHE ODRAKRUUP) MAHLAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TEE SIDRUNIGA BANAAN/LILLKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 04.11.2024	Tatrahelbepuder (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	Borš veiselihaga	299g	151Kcal	5.52g	1.06g	7.57g	15.79g	4.11g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
	Hapukoor 30	30g	66Kcal	6.42g	4.6g	0.99g	1.14g	0g	
	Banaani-kohupiimakreem 100/150	150g	169Kcal	4.86g	2.67g	11.15g	20.16g	0.21g	
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g	1.22g	
	Leiva-ja sepikuvallik	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	
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g	
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g	
Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g		
Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.07g	0.85g		
	Kokku:	998g	650Kcal	28.23g	15.97g	28.51g	66.2g	9.46g	
teisipäev 05.11.2024	10-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	260Kcal	6.95g	4.12g	7.91g	41.49g	0g	
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	282g	339Kcal	11.05g	6.81g	8.01g	51.76g	0.35g	
Lõunasöök	Mulgipuder liha ja sibulaga	250g	339Kcal	11.65g	3.61g	13.23g	43.76g	3g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.8g	
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.83g	1.1g	0g	
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.32g	0.03g	1.34g	2.91g	1.77g	
	Leiva-ja sepikuvallik	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	
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g	
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g	
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.8g	6.39g	21.54g	2.37g	
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g		
	Kokku:	1114g	814Kcal	24.62g	11.89g	37.37g	103.65g	14.26g	
kolmapäev 06.11.2024	5-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	243Kcal	6.88g	4.12g	7.61g	37.66g	0g	
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	282g	322Kcal	10.98g	6.81g	7.71g	47.93g	0.35g	
Lõunasöök	Kalasupp (selge) 200/250	300g	203Kcal	2.94g	0.59g	14.89g	28.1g	2.12g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
	Saia-sepikuvorm (mahemuna, mahepiim) 130	131g	286Kcal	10.48g	5.58g	7.84g	39.37g	1.59g	
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.75g	0g	
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g	
	Hummus paprika ja köömneta	11g	31Kcal	1.16g	0.1g	1.62g	2.73g	1.58g	
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g	
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g	
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g	
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
	Kokku:	976g	758Kcal	23.42g	12.42g	34.36g	97.83g	9.67g	
neljapäev 07.11.2024	7-viljahelbepuder (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	Kana karrkastmes (mahepiim, mahe jahu) 150	150g	226Kcal	12.91g	7.49g	17.59g	9.81g	0.35g	
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.09g	0.23g	
	Tatar (mahe toortatrang) 75g	75g	106Kcal	1.63g	0.65g	3.58g	18.89g	0.71g	
	Porgandi-õunasalat mahlaga 50g	50g	26Kcal	0.1g	0.02g	0.7g	4.84g	1.42g	
	Värskekurgisalat 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g	
	Leiva-ja sepikuvallik	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	
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g	
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g	
	Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g	1.25g	
	Kokku:	880g	662Kcal	21.5g	12.98g	32.62g	81.18g	7.03g	
reede 08.11.2024	Kaerahelbepuder (mahepiim)	253g	224Kcal	5.75g	3.38g	6.7g	36.39g	0g	
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g	
	Kokku:	283g	303Kcal	9.85g	6.07g	6.8g	46.66g	0.35g	
Lõunasöök	Külasupp lihata (mahe odrakruup) 200/250	300g	107Kcal	0.55g	0.05g	3.12g	20.65g	3.44g	
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g	
	Mahlakissell 100	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.27g	0g	
	Vahukoor	30g	105Kcal	9.66g	6.31g	0.62g	3.83g	0g	
	Leiva-ja sepikuvallik	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	
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g	
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g	
	Tee sidruniga	200g	15Kcal	0.03g	0g	0.1g	3.5g	0.2g	
Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g	2.4g		
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g		
	Kokku:	1169g	560Kcal	21.66g	14g	13.75g	72.9g	9.11g	