

MENÜÜ



teenused@elva.ee

02.12-08.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	ÜLEKÜPSETATUD SEAFILÉE SEENTE JA JUUSTUGA KARTULIPÜREE (MAHEPIIM)/MAHEMAKARONID JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PUNAPEET LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE MANDARIIN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA RUKKIJAHUVAHT MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK ÜRDIVÕIE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA/HURMAA
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MULGIPUDE LIHATA (MAHEPIIM) ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA SOOJAD JUURVILJAD ROHELINE HERNES/PAPRIKA/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) ÕUN
NELJAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOORENE KANASUPP SPINATIGA JOGURTI-MANGOKREEM (MAHE MANGOPÜREE) MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PORGAND/MELON
REEDE	5-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE RIIS/PÄRLI KUSKUSS KOOREKASTE (MAHEPIIM, JAHU) FRILLISE SALAT TOMATIGA PORGANDI-ÕUNASALAT MAHLAGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 02.12.2024	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	Üleküpstatud seafilée seente ja juustuga	151g	195Kcal	14.13g	5.84g	13.63g	2.42g	1.57g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	66Kcal	1.61g	1.02g	1.73g	10.79g	0.65g
	Keedetud mahemakaronid 75g	75g	110Kcal	2.06g	0.27g	3.29g	19.19g	0.66g
	Jäasalat, tomat, kurk, punapeet 100g	80g	15Kcal	0.12g	0g	0.66g	2.26g	0.95g
	Leiva-ja sepikualik	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
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Taimetee	201g	68Kcal	0g	0g	0g	17.11g	0g
Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g	1.25g	
	Kokku:	1063g	677Kcal	24.66g	11.94g	27.98g	81.67g	7.8g
teisipäev 03.12.2024	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	Borš veiselihaga	300g	154Kcal	5.76g	1.1g	7.55g	16.02g	4.1g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoore 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Rukkijahuvaht 100	101g	97Kcal	0.39g	0.06g	1.56g	21.85g	0.09g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA)	125g	86Kcal	5.14g	3.38g	4.13g	5.76g	0g
	Leiva-ja sepikualik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Ürdivõie	5g	30Kcal	3.28g	2.15g	0.03g	0.05g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	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
Hurmaa 50g	50g	33Kcal	0g	0g	0.44g	6.95g	1.7g	
	Kokku:	961g	586Kcal	22.54g	12.6g	20.32g	71.04g	9.56g
kolmapäev 04.12.2024	Tatrahelbepuder (mahepiim)	252g	275Kcal	6.88g	4.05g	8.04g	45.2g	0g
	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g	0.42g
	Kokku:	288g	359Kcal	10.57g	6.47g	8.15g	57.51g	0.42g
Lõunasöök	Mulgipuder lihata (mahepiim) 130/170	250g	281Kcal	12.86g	2.44g	5.72g	34.43g	2.56g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	51g	85Kcal	7.75g	5.49g	1.61g	2.07g	0.33g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	51g	22Kcal	0.18g	0.03g	1.55g	2.65g	1.81g
	Roheline hernes/paprika/kodujuust (PRIA) 100g	81g	50Kcal	1.05g	0.51g	6.34g	3.05g	1.39g
	Leiva-ja sepikualik	29g	65Kcal	0.49g	0.07g	2.1g	11.83g	2.38g
	Maitsevesi sidruniga	202g	3Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.39g	0.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g	0.6g
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
	Kokku:	1114g	836Kcal	35.13g	17.63g	28.49g	95.43g	11.89g
neljapäev 05.12.2024	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	Koorene kanasupp spinatiga	300g	278Kcal	17.28g	8.16g	15g	14.85g	1.8g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Jogurti-mangokreem (mahe mangopüree)	150g	207Kcal	13.63g	8.93g	3.56g	17.5g	0g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.24g
	Leiva-ja sepikualik	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
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g	0.2g	
	Kokku:	970g	744Kcal	42.33g	24.73g	27.29g	60.26g	7.41g
reede 06.12.2024	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	Sidrunilõhe	100g	278Kcal	23.02g	4.22g	17.64g	0.08g	0.05g
	Riis keedetud 75g	75g	76Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.91g	0.22g
	Pärii kuskuss 75g	75g	100Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.34g	0.95g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	52Kcal	3.61g	2.44g	1.44g	3.45g	0.13g
	Frillise salat tomatiga 50	50g	25Kcal	1.87g	0.25g	0.48g	1.35g	0.61g
	Porgandi-õunasalat mahlaga 50g	50g	27Kcal	0.1g	0.02g	0.7g	5.23g	1.41g
	Leiva-ja sepikualik	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
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	Kokku:	881g	747Kcal	35.93g	11.77g	33.56g	69.48g	6.79g