

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

09.12-15.12.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALA-RIISISUPP KODUJUUSTU-VAHUKOOREMAIUS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN/BANAAN
TEISIPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANAPASTA KOOREKASTMES PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTSÕSTRA- MAASIKASMUUTI PAPRIKA
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP KAKAOVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID/SEEMNED/IDUD LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN/PIRN
NELJAPÄEV	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VERIVORST AHJUKARTUL/TATAR PIIMAKASTE (MAHEPIIM, JAHU) HAUTATUD HAPUKAPSAS SOOJAD JUURVILJAD/KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/SOE JÕULUJOOK KIRSSTOMAT
REEDE	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, 4-VILJAHELBED) MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VANILJEKASTMEGA (MAHEPIIM) HAPUKOOR/MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR LILLKAPSAS/MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 09.12.2024	7-viljahlbepuder (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
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>356Kcal</b>	<b>11.12g</b>	<b>6.81g</b>	<b>8.31g</b>	<b>55.59g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Kala-riisipupp	300g	279Kcal	13.28g	2.54g	14.83g	24.22g	1.78g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kodujuustu-vahukooremais	130g	349Kcal	29.66g	19.34g	7.47g	13.08g	0g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.24g
	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
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g
Mandariin 50g	50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g	0.63g	
	<b>Kokku:</b>	<b>950g</b>	<b>919Kcal</b>	<b>54.36g</b>	<b>29.57g</b>	<b>31.38g</b>	<b>72.94g</b>	<b>6.72g</b>
teisipäev 10.12.2024	Hirsi-riisihelbepuder (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
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>373Kcal</b>	<b>13.06g</b>	<b>8.09g</b>	<b>8.24g</b>	<b>55.49g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Pasta kanaga koorekastmes 250	250g	416Kcal	18.21g	6.81g	20.65g	41.31g	2.29g
	Porgand, kaalikas, tomat, kurk 100g	80g	17Kcal	0.12g	0g	0.61g	2.76g	1.35g
	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
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Mustõstra-maasikasmuuti maitsestatata jogurtiga 150/200g	200g	144Kcal	4g	2.4g	5.41g	20.09g	3.02g
	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g	1.9g
	<b>Kokku:</b>	<b>1011g</b>	<b>784Kcal</b>	<b>29.17g</b>	<b>14.12g</b>	<b>35.54g</b>	<b>89.39g</b>	<b>11.28g</b>
kolmapäev 11.12.2024	Kaerahelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed)	253g	252Kcal	8.11g	3.9g	10.1g	32.55g	4g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>283g</b>	<b>331Kcal</b>	<b>12.21g</b>	<b>6.59g</b>	<b>10.2g</b>	<b>42.82g</b>	<b>4.35g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)	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
	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
	Toomooos 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
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	34Kcal	2.72g	1.3g	1.79g	0.7g	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
Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g	
Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1000g</b>	<b>944Kcal</b>	<b>55.46g</b>	<b>32.48g</b>	<b>26.87g</b>	<b>77.84g</b>	<b>13.31g</b>
neljapäev 12.12.2024	Maisimannapuder (mahepiim)	249g	357Kcal	17.09g	10.29g	9.55g	40.31g	1.76g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>279g</b>	<b>436Kcal</b>	<b>21.19g</b>	<b>12.98g</b>	<b>9.65g</b>	<b>50.58g</b>	<b>2.11g</b>
Lõunasöök	Verivorst	100g	223Kcal	12.36g	3.22g	10.66g	16.39g	2g
	Ahjukartul 75g	75g	87Kcal	1.81g	0.25g	1.88g	15.32g	0.99g
	Tatar 75g	75g	98Kcal	1.3g	0.47g	3.35g	18.22g	0g
	Piimakaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	49Kcal	3.43g	2.22g	1.22g	3.18g	0.13g
	Hautatud hapukapsas	50g	75Kcal	5.15g	2.77g	0.45g	6.22g	0.81g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.79g
	Kõrvitsasalat 50	50g	52Kcal	0.05g	0.02g	0.2g	12.42g	0.45g
	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
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Soe jõulujook	201g	66Kcal	0g	0g	0.02g	16.45g	0g
	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
	<b>Kokku:</b>	<b>1132g</b>	<b>873Kcal</b>	<b>31.21g</b>	<b>13.79g</b>	<b>27.67g</b>	<b>115.03g</b>	<b>10.29g</b>
reede 13.12.2024	Neljaviiljahlbepuder (mahe 4-viljahlbed, mahepiim)	250g	214Kcal	6.97g	3.96g	7.61g	28.14g	4.38g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>280g</b>	<b>293Kcal</b>	<b>11.07g</b>	<b>6.65g</b>	<b>7.71g</b>	<b>38.41g</b>	<b>4.73g</b>
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	301g	262Kcal	13.49g	4.77g	18.13g	15.76g	2.65g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.51g	4.66g	1g	1.15g	0g
	Puuviljasalat mango ja draakonviljaga 100	100g	58Kcal	0.15g	0.05g	0.51g	12.88g	1.8g
	Vaniljekaste (mahepiim) 100g	101g	103Kcal	4.01g	2.48g	3.03g	13.62g	0.01g
	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
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g	1.2g
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g	0.2g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1023g</b>	<b>735Kcal</b>	<b>35.31g</b>	<b>19.54g</b>	<b>31.6g</b>	<b>68.63g</b>	<b>8.58g</b>