

MENÜÜ

16.12-22.12.2024



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RISOTO KALKUNILIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA RUKOLA/TOMAT/PUNANE SIBUL/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ASTELPAJU- BANAANISMUUTI MANDARIIN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KANA-NUUDLISUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN/HURMAA
KOLMAPÄEV		SEAPRAAD/VERIVORST KRINGEL KEEDETUD KARTUL PIIMA-KOOREKASTE (MAHEPIIM, JAHU) HAUTATUD HAPUKAPSAS KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE MANDARIIN
NELJAPÄEV	RUKKIHILBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK ÜRDIVÕIE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MORSS KURK/NUIKAPSAS/MANDARIIN/PIPARKOOK
REEDE		HÄID JÕULE!

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 16.12.2024	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	Risoto kalkunilihaga	250g	667Kcal	8.21g	1.56g	29.14g	117.59g	2.96g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	83Kcal	7.59g	5.38g	1.57g	2.01g	0.31g
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.33g	0.03g	1.34g	2.9g	1.77g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.39g	2.52g
	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	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Astelpaju-banaanismuuti 150/200g	200g	117Kcal	3.54g	2.13g	5.03g	15.47g	1.57g
	Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.19g	1.25g
	Kokku:	1061g	1113Kcal	26.41g	13.91g	45.76g	167.9g	10.59g
teisipäev 17.12.2024	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	Kana-nuudlisupp 1	300g	233Kcal	7.21g	1.1g	14.1g	26.71g	2.68g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis	130g	183Kcal	4.99g	2.67g	11.52g	22.68g	0.84g
	Toormoos 30g	30g	21Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.64g	1.16g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.39g	2.52g
	Või	5g	38Kcal	4.23g	2.78g	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	2.49g	3.47g	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
Hurmaa 50g	50g	33Kcal	0g	0g	0.44g	6.95g	1.7g	
	Kokku:	950g	713Kcal	23.46g	11.42g	34.38g	86.36g	10.41g
kolmapäev 18.12.2024	Seapraad	100g	361Kcal	28.78g	10g	25.53g	0g	0g
	Keedetud kartul	200g	145Kcal	0.2g	0g	3.8g	31g	2g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	52Kcal	3.58g	2.42g	1.46g	3.52g	0.14g
	Verivorst	100g	224Kcal	12.39g	3.22g	10.64g	16.36g	2g
	Hautatud hapukapsas	50g	75Kcal	5.19g	2.79g	0.46g	6.26g	0.82g
	Kõrvitsasalat 50g	50g	52Kcal	0.05g	0.02g	0.2g	12.35g	0.45g
	Kringel 100g	100g	387Kcal	15.5g	9.5g	7.3g	53g	3g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	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	3.45g	0g
Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g	
Taimetee	200g	68Kcal	0g	0g	0g	17g	0g	
Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g	1.25g	
	Kokku:	1330g	1585Kcal	72.4g	32.75g	58.03g	169.22g	12.36g
neljapäev 19.12.2024	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	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	93Kcal	0.4g	0.02g	3.45g	16.67g	4.26g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kamavaht 130	130g	386Kcal	24.69g	15.85g	5.07g	34.28g	3.01g
	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
	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
	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) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Nuikapsas (PRIA)50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.09g	0.9g
	Morss	201g	38Kcal	0g	0g	0.03g	9.39g	0g
	Piparkook 30	30g	150Kcal	6.54g	3.16g	1.92g	20.61g	0.55g
	Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g	1.25g
	Kokku:	1281g	955Kcal	42.16g	26.05g	20.21g	116.35g	14.28g