

MENÜÜ

13.01-19.01.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	BORŠ LIHATA KOHUPIIMAMAIUS ROSINATE JA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR BANAAN/KIRSTOMAT
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	KANAPASTA KOOREKASTMES SEENTETA (MAHE MAKARON) RUKOLA/TOMAT/PUNANE SIBUL/MARINEERITUD KURK/IDUD/ŠAMPINJONID/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELBED) MOOS/VÕI	RIISINUUDLISUPP SEALIHAGA MANNAVAHT (MAHE NISUMANNA) MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN/PORGAND
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA KARTULI-PORGANDIPÜREE (MAHEPIIM)/RIIS PIIMAKASTE (MAHEPIIM, JAHU) JÄÄSALAT RUKOLA JA KURGIGA HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ANANASS
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA ÕUNA-KAERAHELBEHÖRGUTIS (MAHE HELBED) VANILJEKASTMEGA (MAHEPIIM) MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MELON/PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.01.2025	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
	Kokku:	282g	373Kcal	13.06g	8.09g	8.24g	55.49g	0.35g
Lõunasöök	Borš, kapsa ja kartuliga, läätsedega (lihata)	300g	132Kcal	1.79g	0.23g	5.97g	20.84g	4.55g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.28g	3.07g	0.66g	0.76g	0g
	Kohupiimamais rosinatega	130g	248Kcal	13.05g	8.11g	9.05g	23.3g	0.37g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.67g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	3.02g	0.26g	0.98g	0.74g	0.56g
	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
Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g	0.7g	
Banaan	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g	
	Kokku:	1024g	739Kcal	29.49g	16.62g	25.92g	87.19g	10.77g
teisipäev 14.01.2025	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
	Kokku:	283g	331Kcal	12.21g	6.59g	10.2g	42.82g	4.35g
Lõunasöök	Pasta kanaga koorekastmes (mahemakaron) 250 (seenteta)	249g	427Kcal	18.07g	6.6g	23.68g	41.8g	1.51g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Šampinjoniid 30g	30g	29Kcal	2.36g	0.37g	0.96g	0.66g	0.77g
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.32g	0.03g	1.34g	2.91g	1.77g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.83g	1.1g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	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
	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	Kokku:	894g	709Kcal	28.51g	12.42g	41.25g	68.54g	7.47g
kolmapäev 15.01.2025	Neljaviijahelbepuder (mahe 4-vijahelbed, 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
	Kokku:	280g	293Kcal	11.07g	6.65g	7.71g	38.41g	4.73g
Lõunasöök	Riisinuudisupp sealihaga 1	300g	257Kcal	14.24g	3.82g	11.63g	19.18g	2.68g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mannavaht (mahe nisumanna) 100	100g	108Kcal	0.38g	0.05g	0.88g	24.18g	1.99g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA)	125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.75g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	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
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.47g	1.31g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g
	Kokku:	939g	659Kcal	27.67g	12.81g	22.44g	74.8g	10.16g
neljapäev 16.01.2025	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	Paneeritud kala juustukastmega	100g	289Kcal	16.79g	0.98g	11.9g	22g	1g
	Kartuli-porgandipüree (mahepiim) 75g	75g	60Kcal	1.29g	0.78g	1.8g	9.8g	1.05g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.09g	0.23g
	Priimakaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	46Kcal	3.2g	2.08g	1.18g	2.99g	0.12g
	Jääsalat rucola ja kurgiga 50g	50g	10Kcal	0.48g	0.06g	0.44g	0.75g	0.41g
	Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega 50g	50g	34Kcal	2.73g	0.41g	0.82g	1.29g	0.72g
	Leiva-ja sepikuvalik	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
Ananass 80g	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.1g	1.2g	
	Kokku:	880g	740Kcal	31.45g	9.13g	26.04g	84.69g	7.45g
reede 17.01.2025	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	Värskekapsasupp veiselihaga	300g	88Kcal	1.03g	0.39g	6.35g	12.29g	1.87g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Õuna-kaerahelbehõrgutis (mahe kaerahelbed)	100g	158Kcal	4.41g	2.46g	1.93g	25.76g	3.56g
	Vaniljekaste (mahepiim) 100g	100g	101Kcal	3.99g	2.48g	3.02g	13.3g	0.01g
	Leiva-ja sepikuvalik	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
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
Pirn (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.12g	1.96g	
	Kokku:	989g	598Kcal	20.37g	12.91g	19.52g	79.03g	10.32g