

MENÜÜ

20.01-26.01.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS/KARTULIPÜREE (MAHEPIIM) HAPUKOOREKASTE JÄÄSALAT/HERNES/PORGAND/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAKAO (MAHEPIIM) APELSIN
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA (MAHE ODRAKRUUP, HERNES) SAIA-SEPIKUVORM (MAHEPIIM, MUNA) MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK ÜRDIVÕIE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PAPRIKA/HURMAA
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KOORENE TATRAPADA VEISELIHAGA (MAHE TATRATANG) SOOJAD JUURVILJAD TOMAT/KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MUSTIKA- BANAANISMUUTI (MAHEKEEFIR) ÕUN
NELJAPÄEV		E-ÖPPEPÄEV
REEDE	5-VILJAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	GULJAŠŠ KANALIHAGA (MAHEPIIM) KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID (TÄISTERA & MAHE) FRILLICE/PUNAPEET/PORGAND/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MANGOLASSI (MAHE MANGOPÜREE) KAALIKAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 20.01.2025	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	Ahjulõhe seesamiseemnetega	100g	284Kcal	20.84g	3.98g	23.88g	0.2g	0g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	66Kcal	1.61g	1.02g	1.73g	10.79g	0.65g
	Riis keedetud 75g	75g	76Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.91g	0.22g
	Hapukoorekaste kuumutatud	50g	42Kcal	2.82g	1.95g	0.85g	3.31g	0g
	Jääsalat/porgand/hernes 100g	80g	25Kcal	0.17g	0.01g	1.02g	3.7g	2.11g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.8g	1.1g	0g
	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
Kakao (mahepiim)	200g	173Kcal	6.78g	4.41g	5.49g	22.07g	0.69g	
Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.52g	1.7g	
	Kokku:	1111g	930Kcal	40.26g	16.84g	50.38g	87.32g	8.09g
teisipäev 21.01.2025	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	Hernesupp sealihaga (mahe odrakruup, mahe hernes) 1	300g	346Kcal	13.74g	3.42g	18.31g	33.3g	7.9g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Saia-sepikuvorm (mahemuna, mahepiim) 130	130g	284Kcal	10.16g	5.38g	7.81g	39.61g	1.59g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA)	125g	86Kcal	5.14g	3.38g	4.13g	5.76g	0g
	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
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Paprika (PRIA) värvilised 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:	970g	921Kcal	35.99g	17.16g	36.67g	105.32g	14.86g
kolmapäev 22.01.2025	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 tatrapada veiselihaga (mahe toortat tang)	250g	369Kcal	12.64g	4.04g	24.4g	38.33g	2.24g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.79g
	Tomat/kurk/mahe mungoaidud 100g	80g	12Kcal	0.11g	0g	0.52g	1.76g	0.75g
	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
	Mustika-banaanismuuti mahekeefiriga 150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.86g	2.4g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
		Kokku:	1061g	771Kcal	24.31g	12.63g	39.36g	92.18g
reede 24.01.2025	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	Kanaliha guljašš (mahepiim) 1	150g	218Kcal	11.15g	3.66g	21.3g	7.4g	1.28g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.59g	12.93g	0.83g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe makaronid) 75g	75g	110Kcal	2.12g	0.33g	3.26g	19.04g	0.78g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	80g	21Kcal	0.21g	0.01g	0.79g	3.24g	1.62g
	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
	Mangolassi (mahe mangopüree)	201g	153Kcal	3.52g	2.35g	4.73g	25.52g	0g
	Kaalikas (PRIA)	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g	2.9g
	Kokku:	1062g	777Kcal	23.82g	11.18g	40.54g	95.07g	10.13g