

EESTI TOITUDE NÄDAL



MENÜÜ



teenused@elva.ee

17.02-23.02.2025

JÄTKU LEIBA!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KAPSARULL KARTULI-KAALIKAPÜREE/TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KURK/TOMAT/JÄÄSALAT/MARINEERITUD PEET LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMA PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÜLASUPP SEALIHAGA LEIVASUPP VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN/PORGAND
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	KOTLET KARTULISALAT MARINEERITUD KURK MARINEERITUD KÕRVITS LEIB/SEPIK/ODRAJAHUKARASK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/PÄRNAÕIETEE ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB KILUGA VÕILEIB SINGIGA MUNAVÕI/LEHTSALAT MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/VÄRVILISED PAPRIKAVIILUD
REEDE	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	MULGIPUDER LIHA JA SIBULAGA KAMAVAHT MUSTIKATEGA PIIMAKASTE SOOJAD JUURVILJAD HAUTATUD HAPUKAPSAS LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MORSS TOMAT

KUI SILKU-LEIBA KÕHT ON TÄIS, / VAAT KUDAS TÜÖ SIIS LEIKAB KÄÄS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 17.02.2025	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	Kapsarull (valmis)	100g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Kartuli-kaalikapüree 75g	75g	46Kcal	0.09g	0g	1.3g	9.43g	0.99g
	Tatar (mahe toortatratang) 75g	75g	103Kcal	1.38g	0.49g	3.54g	18.8g	0.71g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	83Kcal	7.59g	5.38g	1.57g	2.01g	0.31g
	Jääsalat/tomat/kurk/mar. peet 100g	80g	14Kcal	0.11g	0g	0.59g	2.25g	0.89g
	Leiva-ja sepikuvallik	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
	Kama (mahekeefir)	200g	253Kcal	7.23g	6.03g	9.78g	35.45g	3.56g
Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
	Kokku:	1061g	728Kcal	23.04g	16.71g	24.85g	98.86g	13.08g
teisipäev 18.02.2025	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	Külasupp sealihaga 1 (mahe odrakruup)	300g	150Kcal	6.43g	1.67g	5.42g	16.48g	2.33g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Leivasupp	130g	160Kcal	0.56g	0.09g	3.03g	33.43g	4.67g
	Vahukoos	30g	104Kcal	9.67g	6.31g	0.62g	3.66g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	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
Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g	
	Kokku:	950g	682Kcal	27.74g	15.7g	17.67g	84.91g	11.52g
kolmapäev 19.02.2025	Mannapuder (mahepiim, mahe nisumanna)	249g	253Kcal	9.34g	5.39g	9.64g	28.88g	7.5g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	279g	332Kcal	13.44g	8.08g	9.74g	39.15g	7.85g
Lõunasöök	Kotlet	100g	268Kcal	21.14g	8.31g	11.31g	8.23g	0g
	Kartulisalat (mahemuna)	220g	282Kcal	16.95g	6.77g	8.33g	23.41g	1.39g
	Mar. kurk/mar. kõrvits 100g	80g	49Kcal	0.2g	0.01g	0.52g	10.92g	0.96g
	Odrajahukarask (mahemuna, mahe keefir, mahe jahu) 75/100	100g	330Kcal	10.67g	2.87g	9.41g	48.72g	0.94g
	Leiva-ja sepikuvallik	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
	Pärnaõietee	200g	68Kcal	0g	0g	0g	17.02g	0g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	1181g	1226Kcal	55.6g	22.77g	37.54g	139.92g	8.61g
neljapäev 20.02.2025	Neljaviiljahelbepuder (mahe 4-viljahelbed, mahepiim)	250g	214Kcal	6.97g	3.96g	7.61g	28.14g	4.38g
		Kokku:	250g	214Kcal	6.97g	3.96g	7.61g	28.14g
Lõunasöök	Piima-makaronisupp (mahepiim)	300g	252Kcal	10.93g	7.01g	9.96g	28.06g	0.82g
	Võileib kiluga 45/45	50g	124Kcal	5.18g	2.4g	6.02g	11.63g	3.3g
	Võileib singiga 45/45	50g	112Kcal	4.07g	2.37g	5.57g	11.63g	3.3g
	Munavõi 20g	20g	89Kcal	9.33g	5.79g	1.14g	0.11g	0g
	Lehtsalat	40g	5Kcal	0.08g	0.01g	0.44g	0.4g	0.4g
	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
	Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	911g	712Kcal	35.82g	22.37g	29.6g	63.11g	9.33g
reede 21.02.2025	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	Mulgipuder liha ja sibulaga (mahepiim, mahe odrakruup)	250g	341Kcal	11.94g	3.8g	12.63g	44g	3.43g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.8g
	Hautatud hapukapsas 1	50g	75Kcal	5.19g	2.79g	0.45g	6.28g	0.81g
	Piimakaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	46Kcal	3.2g	2.08g	1.18g	2.99g	0.12g
	Kamavaht 130	130g	385Kcal	24.61g	15.8g	5.06g	34.34g	3.02g
	Mustikad (külmutatud)	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g	1.22g
	Leiva-ja sepikuvallik	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
Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
Morss	200g	37Kcal	0g	0g	0.03g	9.23g	0g	
	Kokku:	1240g	1123Kcal	52.41g	29.35g	29.55g	126.11g	14.52g