

MENÜÜ

27.01-02.02.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP KAKAO KOHUPIIMAVAHT VAARIKA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN/PORGAND
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	SEENEKASTE (MAHE JAHU) MAHE MAKARONID/KEEDETUD KARTUL PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA KIIVI
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA (MAHE ODRAKRUUP) RIISIPUDING (MAHEPIIM) KISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK/MELON
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER (MAHEPIIM, KAERAHELBED) MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE/MAHE MUNGOGA IDUD MARINEERITUD KURGISALAT JÄÄSALAT RUKOLA JA KURGIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/TAIMETEE LILLKAPSAS
REEDE	MAISIMANNAPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KALA-PÜREESUPP LILLKAPSAGA APELSINIKREEM (MAHEPIIM) MARJADEGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/SEPIKUKRUTOONID/IDUD (MAHE) LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NEKTARIIN/PIRN



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.01.2025	7-viljahlisepuder (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	Tomatine kanasupp 1	300g	173Kcal	3.4g	1.48g	15.7g	18.95g	1.74g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	373Kcal	32.22g	20.92g	5.1g	14.93g	1.23g
	Vaarika toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.08g	1.17g
	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
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	950g	828Kcal	46.97g	30.04g	29.41g	67.12g	9.61g
teisipäev 28.01.2025	8-viljahlisepuder (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	Seenekaste (mahe jahu)	50g	31Kcal	1.63g	1g	2.64g	1.21g	0.64g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.59g	12.93g	0.83g
	Keedetud mahemakaronid 75g	75g	110Kcal	2.06g	0.27g	3.29g	19.19g	0.66g
	Porgand, kaalikas, tomat, paprika 100g	80g	22Kcal	0.18g	0g	0.64g	3.63g	1.8g
	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
	Marjasmuuti chia seemnetega	201g	162Kcal	6.61g	2.78g	6.01g	18.77g	1.56g
	Kiivi	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11g	2.4g
		Kokku:	962g	622Kcal	17.8g	8.99g	22.82g	87.45g
kolmapäev 29.01.2025	Hirsihelbepuder (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	Rassolnik veiselihaga (mahe odrakruup)	300g	169Kcal	4.12g	0.86g	7.95g	23.8g	2.34g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Risipuding (mahepiim) 100	100g	193Kcal	10.19g	6.62g	4.03g	21.11g	0.16g
	Kissell 100	100g	50Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.51g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Munavõi 10g	10g	48Kcal	5.07g	3.19g	0.49g	0.06g	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
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g	0.2g
	Kokku:	995g	653Kcal	26.11g	15.49g	20.96g	80.74g	5.77g
neljapäev 30.01.2025	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	Ühepajatoit sealihaga 300g	251g	253Kcal	12.82g	4.72g	15.32g	16.83g	4.7g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g	0.75g
	Jääsalat rucola ja kurgiga 50g	50g	12Kcal	0.7g	0.09g	0.46g	0.74g	0.4g
	Leiva-ja sepikuvallik	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
	Taimetee	201g	69Kcal	0g	0g	0g	17.3g	0g
	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g	2.4g
	Kokku:	1042g	560Kcal	20.8g	9.62g	25.72g	62.21g	10.98g
reede 31.01.2025	Maismannapuder (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
	Kokku:	279g	436Kcal	21.19g	12.98g	9.65g	50.58g	2.11g
Lõunasöök	Kala-püreesupp lillkapsaga 1	301g	247Kcal	11.74g	6.13g	14.51g	18.85g	3.7g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Sepikukruutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Apelsinikreem (mahepiim) 100/150	150g	282Kcal	14.72g	9.43g	2.94g	34.29g	0.11g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.24g
	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
	Nektariin 50g	50g	19Kcal	0.05g	0g	0.55g	3.91g	0.6g
	Pirm (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Kokku:	1001g	895Kcal	41.89g	23.26g	28.68g	95.58g	10.86g