

# MENÜÜ

03.03-09.03.2025



teenused@elva.ee

**HEAD ISU!**

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE RIIS/AHJUKARTUL PIIMA-KOOREKASTE HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK/KODUJUUST/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA VASTLAKUKKEL MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/TAIMETEE BANAAN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT VEISELIHAGA FRILLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/VAARIKA-BANAANI-JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA KIIVI/PIRN
NELJAPÄEV	NISUHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÕHESUPP KINOAGA KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
REEDE	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PANEERITUD JUUST TATAR/MAKARONID MAITSEROHELINE/SEEMNED KÜLM KASTE KODUJUUSTUGA VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPRIKASALAT PORGANDI-ANANASSISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAKAO MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.03.2025	Neljaviijahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	201g	242Kcal	13.67g	8.49g	6.01g	22.19g	3.3g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>321Kcal</b>	<b>17.77g</b>	<b>11.18g</b>	<b>6.11g</b>	<b>32.46g</b>	<b>3.65g</b>
Lõunasöök	Kanafrikassee 1	150g	232Kcal	14.06g	8.39g	17.5g	8.19g	1.17g
	Riis 75g (mahe)	75g	78Kcal	0.15g	0.03g	1.77g	17.18g	0.23g
	Ahjukartul 75g	75g	91Kcal	1.7g	0.23g	2.03g	16.26g	1.05g
	Piima-koorekaste	50g	52Kcal	3.62g	2.43g	1.42g	3.5g	0g
	Hiinakapsas, tomati, kurk 100	100g	18Kcal	0.21g	0.05g	1.15g	2.31g	0.96g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g	
	<b>Kokku:</b>	<b>940g</b>	<b>752Kcal</b>	<b>31.2g</b>	<b>16.24g</b>	<b>38.69g</b>	<b>74.98g</b>	<b>7.67g</b>
teisipäev 04.03.2025	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	199g	187Kcal	7.35g	4.59g	5.54g	24.69g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>229g</b>	<b>266Kcal</b>	<b>11.45g</b>	<b>7.28g</b>	<b>5.64g</b>	<b>34.96g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	250g	284Kcal	11.21g	2.81g	15.24g	27.34g	6.58g
	Vastlakukke_l tk	80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g	1.66g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.19g	0g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>979g</b>	<b>818Kcal</b>	<b>33g</b>	<b>14.89g</b>	<b>28.18g</b>	<b>96.33g</b>	<b>11.76g</b>
kolmapäev 05.03.2025	Riisihelbepuder (mahepiim) 200	201g	211Kcal	7.35g	4.62g	5.94g	29.96g	0.75g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>290Kcal</b>	<b>11.45g</b>	<b>7.31g</b>	<b>6.04g</b>	<b>40.23g</b>	<b>1.1g</b>
Lõunasöök	Ühepajatoit veiselihaga	250g	180Kcal	3.16g	1.29g	17.67g	17.7g	4.82g
	Friilice, punapeet, paprika, marineeritud kurk (eraldi)	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.03g	1.7g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Vaarika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe) 150/200g	150g	103Kcal	1.75g	0.75g	2.62g	18.24g	2.02g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Kiivi 30g	30g	17Kcal	0.18g	0.04g	0.26g	3.3g	0.72g
	Pirn PRIA 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
		<b>Kokku:</b>	<b>940g</b>	<b>509Kcal</b>	<b>11.16g</b>	<b>5.78g</b>	<b>28.43g</b>	<b>66.65g</b>
neljapäev 06.03.2025	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	201g	222Kcal	7.97g	4.7g	8.16g	27.34g	3.96g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>301Kcal</b>	<b>12.07g</b>	<b>7.39g</b>	<b>8.26g</b>	<b>37.61g</b>	<b>4.31g</b>
Lõunasöök	Lõhesupp kinoaga (valge kinoa)	250g	179Kcal	6.1g	1.18g	10.34g	19.24g	2.76g
	Kohupiimakreem 100	100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g	0g
	Kissell 100	100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g	0g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.93g	0.38g	1.15g	0.7g	0.73g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
		<b>Kokku:</b>	<b>899g</b>	<b>563Kcal</b>	<b>18.8g</b>	<b>7.61g</b>	<b>29.61g</b>	<b>64.56g</b>
reede 07.03.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	216Kcal	8.49g	4.84g	8.01g	25.14g	3.51g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>231g</b>	<b>295Kcal</b>	<b>12.59g</b>	<b>7.53g</b>	<b>8.11g</b>	<b>35.41g</b>	<b>3.86g</b>
Lõunasöök	Paneeritud juust (83g tk)	80g	241Kcal	13.6g	6.64g	13.6g	16g	0g
	Tatar 75g	75g	73Kcal	1.25g	0.54g	2.41g	12.95g	0g
	Keedetud makaronid 75g (mahe makaron)	75g	111Kcal	2.32g	0.4g	3.24g	18.92g	0.89g
	Külm kaste kodujuustuga	50g	51Kcal	3.9g	2.73g	2.69g	1.28g	0.24g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat 1	40g	41Kcal	2.99g	0.43g	0.52g	2.56g	0.77g
	Porgandi-ananassisalat 1	40g	18Kcal	0.09g	0g	0.19g	3.71g	0.89g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.72g	4.38g	5.44g	22.17g	0.63g	
Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g	
Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1004g</b>	<b>918Kcal</b>	<b>40.15g</b>	<b>18.81g</b>	<b>35.81g</b>	<b>99.95g</b>	<b>6.64g</b>