

MENÜÜ

24.03-30.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOORENE KANAPASTA SPINAT/KURK/PORGAND/KODUJUUST/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-BANAANISMUUTI PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA KARAMELLIKISSELL TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SPEIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR TOMAT/LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	PIKKPOISS SEA-VEISEHAKKLIHAST TATAR/KEEDETUD KARTUL PIIMA-KOOREKASTE RUKOLA/TOMAT PEEDISALAT MARINEERITUD KURGIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/PIRNIMAHEDIK ÕUN
NELJAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA ROSINA-KOHUPIIMAMAIUS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MELON
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KALKUNI CREOLE KARTULIPÜREE/RIIS PORGANDI-VALGE REDISE SALAT JÄÄSALAT TOMATI JA KURGIGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 24.03.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	200g	203Kcal	9.45g	5.65g	6.62g	21.37g	2.76g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	282Kcal	13.55g	8.34g	6.72g	31.64g	3.11g
Lõunasöök	Koorene kanapasta 250	250g	409Kcal	16.46g	8.7g	22.42g	41.88g	1.95g
	Spinat, kurk, porgand, kodujuust (PRIA)100 eraldi	100g	42Kcal	1.37g	0.85g	4.51g	2.37g	0.87g
	Maasika-banaanismuuti (mahe keefir)	150g	104Kcal	3.34g	2.67g	3.57g	14.22g	1.56g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Mahepiim (PRIA) 125g	125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.75g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g	
	Kokku:	815g	786Kcal	30.39g	15.68g	37.81g	85.27g	10.15g
teisipäev 25.03.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g	4g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	229g	299Kcal	10.33g	5.37g	8.61g	40.75g	4.35g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	252Kcal	14.55g	4.87g	15.05g	14.31g	1.74g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)	150g	182Kcal	5.27g	3.46g	4.31g	29.4g	0g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.86g	1.16g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	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
	Mahe Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g
	Kokku:	939g	699Kcal	32.66g	16.96g	26.9g	70.76g	7.85g
kolmapäev 26.03.2025	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
	Kokku:	231g	290Kcal	11.45g	7.31g	6.04g	40.23g	1.1g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiselihna)	100g	229Kcal	15.19g	6.03g	15.61g	7.36g	0.43g
	Tatar 50g	50g	49Kcal	0.82g	0.35g	1.62g	8.71g	0g
	Keedetud kartul 130g	130g	105Kcal	0.14g	0g	2.75g	22.4g	1.45g
	Piima-koorekaste	50g	52Kcal	3.57g	2.39g	1.43g	3.63g	0g
	Peedisalat marineeritud kurgiga	40g	14Kcal	0.11g	0.01g	0.57g	2.2g	0.87g
	Rukola, tomat	40g	10Kcal	0.16g	0.01g	0.49g	1.26g	0.58g
	Pirnimahedik	150g	80Kcal	0.09g	0.03g	0.64g	17.72g	2.62g
	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	
Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g	
	Kokku:	995g	740Kcal	25.81g	12.51g	29.86g	91.19g	10.93g
neljapäev 27.03.2025	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)150/200	200g	235Kcal	12.23g	7.43g	6.62g	21.6g	6g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	230g	314Kcal	16.33g	10.12g	6.72g	31.87g	6.35g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	111Kcal	4.16g	0.58g	2.81g	13.72g	3.48g
	Kohupiimamaius rosinatega	130g	273Kcal	13.99g	8.63g	7.89g	28.15g	1.25g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g	0.82g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	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
	Kokku:	659g	639Kcal	32.31g	18.3g	17.87g	64.85g	8.36g
reede 28.03.2025	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
	Kokku:	229g	266Kcal	11.45g	7.28g	5.64g	34.96g	0.35g
Lõunasöök	Kalkuni creole 1	150g	180Kcal	3.54g	1.01g	27.06g	8.71g	2.75g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	130g	125Kcal	3.04g	1.91g	3.23g	20.53g	1.25g
	Riis 50g (mahe)	50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g	0.15g
	Porgandi-valge redise salat 1	40g	12Kcal	0.07g	0g	0.28g	2.02g	0.99g
	Jääsalat tomati ja kurgiga	40g	17Kcal	1.32g	0.18g	0.34g	0.85g	0.39g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.11g	3.6g	4.31g	6.11g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	720g	576Kcal	13.81g	6.8g	39.49g	68.98g	9.53g