

MENÜÜ

19.05-25.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA FRILLIS/KURK/KODUJUUST IDANDID LEIB/SEPIK MANGOLASSI PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP SEALIHAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TOMAT ANANASS
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA IDANDID ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE VÕIGA SPINAT/KURK/PORGAND/PUNAPEET IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN BANAAN
REEDE	RUUKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	STROOGONOV VEISELIHAGA TATAR/KIRJUD MAKARONID JÄÄSALAT REDISE JA KURGIGA PORGANDI-APELSINISALAT LEIB/SEPIK MAASIKA-BANAANISMUUTI PIIM PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süüvivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Neljaviijahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	199g	259Kcal	13.65g	9.49g	6.99g	25.28g	3.6g
Hommikusoök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	229g	338Kcal	17.75g	12.18g	7.09g	35.55g	3.95g
Lõunasoök	Pilaff lihata-paprika, brokoli ja kikerhernesteqa(mahe riis)250	250g	215Kcal	2.52g	0.23g	7.65g	37.39g	6.2g
	Mangolassi (mahe mangopüree)	200g	122Kcal	2.77g	1.81g	4.81g	19.51g	0g
	Spinat, kurk, porgand, kodusjuust(Pria)eraldi	100g	41Kcal	1.25g	0.63g	4.72g	2.34g	0.87g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 100g	100g	185Kcal	17.33g	12.34g	3.2g	3.96g	0.42g
	Mahekeefir (Pria)/ Mahepiim(PRIA) 125g	125g	85Kcal	5.19g	3.46g	4.18g	5.5g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g	2.08g
	Kokku:	1085g	761Kcal	29.69g	18.56g	27.01g	90.5g	12.47g
teisipäev 20.05.25	Odrahelbepuder(mahepiim) 200	196g	208Kcal	7.27g	5.73g	7.54g	26.87g	2.73g
Hommikusoök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	226g	287Kcal	11.37g	8.42g	7.64g	37.14g	3.08g
Lõunasoök	Värskekapsasupp sealihaga 300	300g	147Kcal	8.1g	1.29g	5.22g	12.35g	1.82g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	204Kcal	15.72g	10.97g	4.87g	10.66g	0g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.93g	1.16g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.13g	0.11g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Ananass 50g	50g	25Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.55g	0.6g
	Paprika (värvilised)30g	30g	8Kcal	0.06g	0g	0.3g	1.23g	0.69g
	Mahekeefir (Pria)/ Mahepiim(PRIA) 125g	125g	85Kcal	5.19g	3.46g	4.18g	5.5g	0g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kokku:	919g	653Kcal	39.29g	21.51g	18.61g	52.57g	7.17g
kolmapäev 21.05.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	202g	286Kcal	14.13g	10.48g	8.28g	30.68g	1.5g
Hommikusoök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	232g	365Kcal	18.23g	13.17g	8.38g	40.95g	1.85g
Lõunasoök	Ahjukala tilliga(valge kala)100g	100g	127Kcal	4.99g	1.02g	20.26g	0.28g	0.15g
	Kartulipüree (mahepiim)75g	90g	88Kcal	2.09g	1.49g	2.37g	14.46g	0.86g
	Riis keedetud 75g (mahe)	90g	93Kcal	0.18g	0.03g	2.11g	20.54g	0.27g
	Tomat, kurk, marineeritud kõrvits 100g	100g	42Kcal	0.12g	0.01g	0.63g	9.03g	0.97g
	Hiinakapsa-paprika salat 50g	50g	34Kcal	2.67g	0.02g	0.63g	1.49g	0.74g
	Plima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)70g	50g	53Kcal	3.46g	2.58g	1.56g	3.77g	0.09g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	1g	7Kcal	0.68g	0g	0.14g	0.06g	0g
	Mahekeefir (Pria)/ Mahepiim(PRIA) 125g	125g	85Kcal	5.19g	3.46g	4.18g	5.5g	0g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.25g	0.85g
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Kokku:	740g	626Kcal	20g	8.68g	34.92g	73.49g	6.62g

neljapäev 22.05.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 200g	201g	244Kcal	7.03g	5.4g	7.28g	37.86g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	323Kcal	11.13g	8.09g	7.38g	48.13g	0.35g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	300g	173Kcal	3.45g	1.52g	15.7g	18.86g	1.73g
	Kohupiimakreem kamaga 130	130g	174Kcal	5.13g	2.76g	12.08g	19.39g	0.82g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maltseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Maltsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.41g
	Hummus 10g	10g	38Kcal	1.75g	0.04g	1.63g	3.03g	1.6g
	Või 5g	5g	38Kcal	4.18g	2.74g	0.02g	0.04g	0g
	Mahekeefir (Pria)/ Mahepiim(PRIA) 125g	125g	85Kcal	5.19g	3.46g	4.18g	5.5g	0g
	Kurgiamps (PRIA)50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Banaan 50g	50g	33Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0g
	Kokku:	939g	638Kcal	20.86g	10.73g	37.25g	70.99g	8.68g
reede 23.05.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)200	196g	189Kcal	6.72g	5.28g	7.56g	22.52g	4.17g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	226g	268Kcal	10.82g	7.97g	7.66g	32.79g	4.52g
Lõunasöök	Stroogonov loomalihas 150 (mahe veis)	150g	214Kcal	12.29g	4.15g	18.11g	6.98g	1.65g
	Keedetud kartul 90g	90g	69Kcal	0.11g	0g	1.83g	14.59g	0.94g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	90g	133Kcal	2.73g	0.16g	3.88g	22.7g	1.07g
	Jäasalat redise ja kurgiga	50g	21Kcal	1.62g	0g	0.43g	0.83g	0.52g
	Porgandi-apelsinisalat 50g	50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.6g	1.11g
	Maasika-banaanismuuti (mahe keefir)200	200g	130Kcal	4.69g	2.91g	4.21g	16.98g	1.63g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahepiim (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Pirn (PRIA)80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g	3.12g
	Kokku:	815g	744Kcal	25.1g	9.32g	33.73g	89.54g	12.53g