

MENÜÜ

12.05-18.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	NISUHELBEPUDE MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR PUNAPEET/TOMAT/MAR.KURK ROHELINE SALAT LEIB/SEPIK MARJASMUUTI PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	SELJANKA SEA- JA VEISELIHAGA HAPUKOOR MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKA-BANAANIKASTMEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TOMAT/ÕUN
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA KEEDUKARTUL/RIIS ROHELISED OAD/MAIS/KURK PORGANDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK MUSTSÕSTRASMUUTI PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP MANNAVAHT PIIMAGA MUNAVÕI IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK/MELON
REEDE	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KOORENE LÕHEPASTA TOMAT/KURK/KODUJUUST HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	202g	228Kcal	8.65g	5.15g	8.16g	27.35g	3.96g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	232g	297Kcal	11.38g	6.94g	8.25g	38.28g	4.33g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste	150g	241Kcal	15.94g	6.67g	15.35g	8.58g	0.66g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.09g	0.78g
	Tatar	75g	73Kcal	1.23g	0.53g	2.42g	12.98g	0g
	Punapeet, tomat, marineeritud kurk (eraldi)	100g	26Kcal	0.31g	0.01g	0.97g	3.91g	1.65g
	Lambs salat 5g	5g	1Kcal	0.02g	0g	0.09g	0.02g	0.06g
	Marjasmuuti	150g	76Kcal	0.64g	0.15g	1.04g	15.44g	2.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) 75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	865g	671Kcal	23.89g	11.04g	28.18g	79.86g	10.98g
teisipäev 13.05.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g	4g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	289Kcal	8.96g	4.47g	8.6g	41.41g	4.37g
Lõunasöök	Seljanka sea-ja veiselihaga 200/250 (mahe veis)	250g	182Kcal	11.26g	3.26g	9.35g	9.97g	1.65g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Mango- keefir tarretis 130	130g	132Kcal	2.69g	2.34g	6.44g	20.44g	0g
	Maasika- banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.33g	0.05g	0.31g	2.92g	1.03g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Või 5g	5g	38Kcal	4.21g	2.76g	0.02g	0.04g	0g
	Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu) 75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Kokku:	719g	571Kcal	26.59g	13.6g	21.99g	57.51g	7.32g
kolmapäev 14.05.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	216Kcal	8.49g	4.84g	8.01g	25.14g	3.51g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	231g	295Kcal	12.59g	7.53g	8.11g	35.41g	3.86g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	150g	157Kcal	3.67g	1.03g	25.89g	4.39g	1.68g
	Keedetud kartul 75g	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.09g	0.78g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.13g	0.23g
	Rohelised oad, mais, kurk (eraldi)	40g	10Kcal	0.06g	0.01g	0.52g	1.62g	0.63g
	Porgandi-õunasalat (mahilaga)1	40g	20Kcal	0.05g	0g	0.15g	4.27g	1.01g
	Mustsõstra- masikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.98g	1.83g	3.8g	11.14g	1.13g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g

	Kokku:	770g	635Kcal	16.23g	6.57g	41.75g	76.11g	9.31g
neljapäev 15.05.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	200g	199Kcal	8.03g	4.82g	6.54g	25.03g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	268Kcal	10.76g	6.61g	6.63g	35.96g	0.37g
Lõunasöök	Kana-riisipupp 1	250g	135Kcal	2.09g	0.32g	8.93g	19.52g	1.27g
	Mannavaht 100	100g	108Kcal	0.38g	0.05g	0.89g	24.16g	2g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	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
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.08g	5.72g	1.23g	0.13g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Kurgiamps PRIA 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	659g	465Kcal	15.27g	8.21g	16.57g	62.5g	6.53g
reede 16.05.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	201g	155Kcal	7.93g	5.07g	5.64g	14.21g	2.32g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	224Kcal	10.66g	6.86g	5.73g	25.14g	2.69g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaron)	250g	469Kcal	22.95g	9.78g	22.98g	41.53g	1.99g
	Tomat-kurk-kodujuust(PRIA)	40g	13Kcal	0.4g	0.22g	1.29g	0.98g	0.33g
	Hiinakapsa-paprika salat	40g	25Kcal	1.9g	0.28g	0.53g	1.2g	0.59g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Kokku:	650g	741Kcal	34.46g	13.97g	32.36g	71.51g	7.7g