

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAŠNITSEL KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA TATAR BECHAMEL KASTE TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA SPINAT/PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	POOLA KOORENE KURGISUPP APELSINI-OLIIVÕLIKOOK ÜRDIVÕI CIABATTA LEIB PIIM/KEEFIR TOMAT/BANAAN
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA RIIS/MAKARONID KAPSASALAT KÖÖMNETEGA KODUJUUST/KURK/MAR. KÕRVITS LEIB/SEPIK MUSTIKA-BANAANISMUUTI/PIIM PIRN
NELJAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI-SIBULA JA MUNAGA ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA IDANDID PEEDIHUMMUS LAPILEIB LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK/ANANASS
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA BULGUR PRUUN KASTE RATATOUIELLE SEGU JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 05.05.25	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	Šnitsel 100g	100g	239Kcal	15g	5.1g	16g	10g	0g
	Kartulipüree savoia kapsaga 130g	130g	175Kcal	11.57g	7.48g	2.54g	14.43g	1.45g
	Tatar 50g	50g	49Kcal	0.82g	0.35g	1.62g	8.71g	0g
	Tomatisalat mozzarella ja basilikuga 50g	40g	45Kcal	3.18g	1.76g	2.84g	0.97g	0.4g
	Piimakaste 50g	50g	48Kcal	3.39g	2.2g	1.21g	3.15g	0.13g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Spinat, paprika, edamame oad(külm)eraldi 50g	40g	21Kcal	0.71g	0.07g	1.43g	1.54g	1.15g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	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
	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Kokku:	729g	811Kcal	43.88g	20.64g	33.15g	66.66g	7.85g
teisipäev 06.05.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	202g	199Kcal	8.05g	5.03g	5.64g	25.97g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	232g	268Kcal	10.78g	6.82g	5.73g	36.9g	0.37g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250g	250g	146Kcal	8.08g	5.15g	5.54g	12.08g	1.56g
	Apelsini-oliivõlikook 100g	100g	440Kcal	24.19g	3.76g	4.96g	50.06g	0.94g
	Clabatta	30g	82Kcal	1.2g	0.18g	2.4g	15g	0.99g
	Leivavalik 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Ürdivõi 5g	5g	33Kcal	3.58g	2.35g	0.04g	0.05g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	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
	Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g	0.35g
	Kokku:	719g	900Kcal	42.83g	15.16g	20.19g	104.44g	7.9g
kolmapäev 07.05.25	Neljajahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	200g	240Kcal	13.64g	8.48g	5.94g	21.67g	3.2g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	309Kcal	16.37g	10.27g	6.03g	32.6g	3.57g
Lõunasöök	Kanaroor paprika-tomati ja baklažaaniga 150g	150g	81Kcal	1.09g	0.15g	9.96g	6.82g	2.27g
	Riis 75g (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.13g	0.23g
	Keedetud makaronid 75g (mahe makaron)	75g	110Kcal	2.27g	0.39g	3.22g	18.8g	0.89g
	Kapsasalat köömetega 50g	40g	17Kcal	0.64g	0.08g	0.53g	1.71g	0.92g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g	150g	104Kcal	3.57g	2.82g	3.72g	13.35g	1.79g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Kodujuust(PRIA)/kurk/marineeritud kõrvits 50g (eraldi)	40g	23Kcal	0.54g	0.34g	1.78g	2.57g	0.21g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g

	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	790g	572Kcal	11.89g	5.92g	25.91g	84.56g	12.07g
neljapäev 08.05.25	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)150/200	201g	229Kcal	11.54g	6.98g	6.61g	21.59g	6g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	298Kcal	14.27g	8.77g	6.7g	32.52g	6.37g
Lõunasöök	Kalasupp kartuli-porgandi-sibula ja munaga (lõhe)250g	250g	179Kcal	5.94g	1.3g	10g	20.45g	1.64g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 130g	130g	298Kcal	19.82g	12.73g	2.25g	26.71g	2.08g
	Lapileib 30g	30g	73Kcal	0.9g	0.15g	3.3g	12.9g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g	2.49g
	Peedihummus 10g	10g	24Kcal	1.68g	0.24g	0.56g	1.34g	0.63g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Ananass 50	50g	25Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.55g	0.6g
	Kokku:	680g	760Kcal	34.06g	18.1g	23.3g	86.1g	7.85g
reede 09.05.25	5-viljahlisepuder (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	Sea-veisehakklihapallid 100g	100g	327Kcal	30.34g	10.75g	11.56g	1.61g	0.47g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	130g	156Kcal	2.78g	0.37g	3.57g	28.32g	1.79g
	Bulgur 30g	30g	11Kcal	0.07g	0.01g	0.38g	2.18g	0g
	Pruun põhikaste 50g	50g	42Kcal	1.68g	0.22g	0.88g	5.39g	0.82g
	Ratatouillele segu 30g	30g	13Kcal	0.1g	0.02g	0.92g	1.57g	1.07g
	Jäasalat, porgand, hernes (eraldi) 50g	40g	12Kcal	0.09g	0g	0.52g	1.86g	1.06g
	Tomati-kurgi-sibulasalat koriandriga 50g	40g	7Kcal	0.07g	0g	0.35g	1.09g	0.44g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	730g	739Kcal	40.86g	15.05g	25.02g	63.41g	8.61g