

MENÜÜ



HEAD ISU! :)

07.04-13.04.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR TAIMETEE	PIIMA-MAKARONISUPP VÕISEPIK JUUSTUGA	ODRAHELBEPUDEER TOORMOOS PIIM	PIIMA-MANNASUPP VÕISEPIK MUNAVÕIGA	RIISIHELBEPUDEER VÕI TAIMETEE MEEGA
VITAMIINIAMP	ÕUN	MELON	PORGAND	PIRN	VIINAMARI
LÕUNASÖÖK	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID IDUD MAITSEROHELINE KODUJUUSTUVAHT VAARIKA- BANAANIKREEMIGA LEIB	GULJAŠŠ SEALIHAGA KARTUL PUNASEKAPSA SALAT ROHELISTE HERNESTEGA MUSTIKASMUUTI LEIB	KANALIHA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE MARJATARRETIS VAHUKOOREGA LEIB	TÄIDETUD SEA- VEISEHAKLIHARULL TATAR VALGE KASTE RIISIAHUGA PEEDISALAT MAITSEVESI LEIB	LÕHESUPP MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL MOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA ÜRTIDEGA TOMATINE KOOREKASTE KURK	PUUVILJASALAT VANILJEKASTMEGA PÄHKLID	KARTULISALAT LEIB MAHL	JOGURTI- KAERAKÜPSISEMAIUS TOORMOOSIGA BANAAN	BANAANIKEEKS PIIM ÕUN

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.04.25	Tatrahelbepuder 150/200 (mahepim)	199g	200Kcal	5.28g	3.63g	8.3g	27.62g	4.21g
	Hommikusöök	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	429g	300Kcal	11.73g	8.25g	9.29g	37.12g	4.21g
Lõunasöök	Köögililjapüreesupp 1 200/250	249g	121Kcal	6.7g	4.01g	2.45g	11.47g	2.52g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Idud kaunviljadest_(mahe)	8g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Kodujuustuvaht vaarika-banaanikreemiga 100/150	150g	232Kcal	15.25g	9.7g	10.19g	12.63g	1.48g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	485g	517Kcal	23.32g	13.88g	18.05g	54.01g	9.09g
Õhtuode	Krõbekartul juustuga 180/200	201g	304Kcal	16.59g	6.34g	11.93g	25.81g	1.64g
	Ürtidega tomatine koorekaste(tomatipasta-koorekaste) 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	300g	396Kcal	24.1g	11.72g	13.86g	29.59g	2.44g
Vitaminipaus	Kooli Õun	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
teisipäev 08.04.25	Piima-makaronisupp 200/220 (mahepim)	250g	234Kcal	9.29g	5.83g	8.96g	28.06g	0.94g
	Hommikusöök	Võiseplik juustuga 40/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g
	Kokku:	299g	393Kcal	17.63g	10.91g	15.13g	42.47g	1.74g
Lõunasöök	Guljašš sealihaga130/150	150g	303Kcal	22g	8.08g	17.16g	8.85g	0.45g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Punasekapsa salat rohelistest hernestega 50/60	61g	53Kcal	2.98g	0.44g	1.44g	4.05g	2.14g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mustikasmuuti 150/200	200g	114Kcal	1.48g	0.27g	1.76g	21.02g	4.79g
	Kokku:	621g	677Kcal	27.13g	8.87g	26.44g	75.17g	13.35g
Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	84Kcal	0.53g	0.11g	0.79g	16.75g	4.28g
	Vaniļjekaste (mahepim)(pulbrist) 100g	100g	74Kcal	4.29g	2.71g	3.48g	5.3g	0g
	Pähklid 10/15	15g	93Kcal	8.16g	0g	2.99g	1.97g	0g
	Kokku:	265g	251Kcal	12.98g	2.82g	7.26g	24.02g	4.28g
Vitaminipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g

	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
kolmapäev 09.04.25	Odrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g	3.22g
Hommikusöök	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	324Kcal	13.08g	8.58g	12.45g	36.92g	4.24g
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp 200/250 (mahe jahu, mahe muna)	249g	209Kcal	3.59g	1.45g	12.82g	30.26g	2.18g
	Marjatarretis 150/200	199g	113Kcal	0.53g	0.06g	0.75g	25.59g	1.21g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	546g	584Kcal	20.95g	12.23g	17.65g	77.28g	7.67g
Õhtuode	Kartulisalat 150/200	200g	256Kcal	15.36g	6.07g	7.54g	21.36g	1.27g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	440g	438Kcal	15.94g	6.15g	11.07g	59.8g	5.8g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
neljapäev 10.04.25	Piima-mannasupp 1 200/220 (mahe manna)	249g	184Kcal	6.84g	4.83g	8.12g	22.22g	0.41g
Hommikusöök	Võisepek munavõiga 45/45 (mahe muna)	49g	124Kcal	5.15g	2.47g	4.07g	14.9g	0.82g
	Kokku:	298g	308Kcal	11.99g	7.3g	12.19g	37.12g	1.23g
Lõunasöök	Täidetud pikkpoiss 60/80	80g	188Kcal	12.65g	4.87g	15.58g	2.61g	0.71g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Valge kaste riisijahuga 75/100	100g	122Kcal	9.36g	6.16g	2.7g	6.8g	0g
	Peedisalat 50/60	60g	24Kcal	0.12g	0.02g	0.96g	4.12g	1.49g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.06g	0.29g	0.17g
	Kokku:	650g	646Kcal	26.02g	12.49g	29.73g	70.08g	6.65g
Õhtuode	Jogurti-kaeraküpsisemaius 150/200	200g	210Kcal	9.81g	5.08g	7.23g	23.08g	0.38g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	310g	301Kcal	10.29g	5.21g	8.14g	43.03g	1.96g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
reede 11.04.25	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	204Kcal	6.84g	4.32g	5.93g	29.37g	0.73g

Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Kokku:	414g	325Kcal	18.84g	12.39g	6.01g	32.5g	0.73g
Lõunasöök	Lõhesupp 200/250	249g	199Kcal	8.93g	1.75g	11.92g	16.88g	1.52g
	Maltseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kakaokissell 150/200(mahepiim)	199g	222Kcal	8.63g	5.57g	7.04g	28.35g	1.34g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	526g	558Kcal	18.09g	7.4g	22.09g	72.86g	7.56g
Õhtuode	Banaanikeeks 1 75/100	100g	340Kcal	15.72g	2.5g	5.48g	43.93g	0.22g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kooli õun 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Kokku:	300g	468Kcal	21.87g	6.55g	10.53g	56.28g	1.52g
Vitaminipaus	Viinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
	Kokku:	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g