

MENÜÜ

12.05-18.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	PIIMA-NUUDLISUPP VÕISEPIK JUUSTUGA	KAERA-HIRSIHELBEPUDE MOOS PIIM	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB SINGIGA	7-VILJAHELBEPUDER MUSTIKAD SOE MAHLAJOOK
VITAMIINIAMPS	ÕUN	APELSIN	BANAAN	ARBUUS	PIRN
LÕUNASÖÖK	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MOOSIGA LEIB	AZUU VEISELIHAGA KARTULIPÜREE HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT MARJASMUUTI LEIB	SELJANKA SEA-JA VEISELIHAGA HAPUKOOR PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	KOORENE KANAPASTA KURGISALAT MANGOSMUUTI LEIB	LIHATA HERNESUPP KÖÖGIVILJADEGA MAITSEROHELINE KODUJUUSTUVAHT MAASIKA- BANAANIKASTMEGA LEIB
ÕHTUOODE	KALAPALA HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA TOMATISALAT MAITSEVESI	MUNAPUDER LEIB MAITSEVÕIGA KAKAO KURK	KARTULIPÜREE LILLKAPSAGA JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE MAHL	PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA PORGAND	RABARBERI-PURUKOOK PIIM NUIKAPSAS

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25	4-viljahlbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	183Kcal	6.67g	3.86g	5.92g	23.09g	3.57g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	430g	266Kcal	6.67g	3.86g	6.01g	43.72g	3.99g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300 l	302g	382Kcal	28.7g	9.86g	12.97g	16.89g	2.32g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Maasikad (külm)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	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:	530g	673Kcal	35.62g	13.3g	29.99g	54.24g	7.82g
Õhtuode	Kalapala 120	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g	0g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g	0.83g
	Kokku:	430g	413Kcal	24.68g	7.83g	16.33g	30.53g	2.11g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
teisipäev 13.05.25	Piima-nuudlisupp 200/220	250g	212Kcal	7.35g	4.92g	8.65g	27.3g	0.85g
Hommikusöök	Võisevik juustuga 50/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g	0.8g
	Kokku:	299g	371Kcal	15.69g	10g	14.82g	41.71g	1.65g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150	150g	108Kcal	4.73g	2.62g	12.32g	3.7g	0.5g
	Kartulipüree 170/200/220 per.	200g	190Kcal	5.12g	3.28g	5.06g	30g	1.79g
	Hinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	38Kcal	2.92g	0.43g	0.77g	1.8g	0.89g
	Marjasmuuti (Atsi lahja suvejook mahe keefir)	200g	81Kcal	2.17g	1.24g	2.86g	11.79g	1.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	650g	501Kcal	15.42g	7.65g	23.81g	62.33g	8.68g
Õhtuode	Munapuder 100/120 (mahe muna-jahu-piim)	120g	162Kcal	10.91g	3.51g	9.5g	6.29g	0.17g
	Leib maitsevõlga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.26g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	450g	493Kcal	25.57g	12.96g	18.41g	44.51g	5.66g
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g

kolmapäev 14.05.25	Kaera-hirshihelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe kaerahelvest)	200g	222Kcal	8.24g	4.55g	8.32g	27.5g	2.43g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	375Kcal	14.39g	8.6g	13.36g	46.67g	2.85g
Lõunasöök	Seljanka sea-ja veiselihaga 200/250 (mahe veis)	250g	161Kcal	7.48g	3.23g	10.31g	12.26g	1.92g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Panna cotta 100/150	151g	226Kcal	18.28g	11.92g	3.8g	11.58g	0g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	501g	575Kcal	33.01g	19.9g	18.17g	47.7g	7.22g
Õhtuode	Kartulipüree lillkapsaga 1 130/170	170g	152Kcal	4.96g	3.28g	4.04g	21.85g	1.69g
	Kreeka jogurti-kurgi-küüslaugukaste 30/50	51g	50Kcal	4.14g	2.92g	1.34g	1.86g	0.11g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	421g	300Kcal	9.2g	6.2g	6.11g	47.11g	2.05g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
neljapäev 15.05.25	Piima-risipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
Hommikusöök	Võileib singiga 45/45	50g	122Kcal	5.24g	3.21g	5.62g	11.53g	3.27g
	Kokku:	300g	346Kcal	15.09g	9.63g	13.95g	36.91g	3.48g
Lõunasöök	Pasta kanaga koorekastmes (ilma seenteta)1 200/220	219g	434Kcal	20.02g	8.47g	20.47g	42.24g	1.44g
	Kurgisalat 50/60	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.42g
	Mangosmuuti 150/200(mahe mangopüree)	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	519g	645Kcal	23.76g	10.72g	28.81g	75.88g	6.14g
Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 150/200	200g	111Kcal	0.71g	0.14g	1.06g	22.25g	5.7g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g	0g
	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Kokku:	330g	312Kcal	17.17g	10.78g	2.58g	32.8g	8.02g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g	0.08g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g	0.08g
reede 16.05.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g	1.71g

Hommikusoök	Mustikad (külm)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Soe mahlajook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Kokku:	431g	216Kcal	5.51g	3.06g	7.15g	33.1g	2.93g
Lõunasoök	Hernesupp köögiviljadega lihata 200/250 (mahe hernes, mahe odr	252g	198Kcal	4.02g	0.59g	9.74g	27.18g	7.13g
	Kodujuustuvaht 1 100/150	150g	358Kcal	24.69g	16.09g	10.73g	23.21g	0g
	Maasika-banaanikaste 20/30	30g	19Kcal	0.31g	0.05g	0.32g	3.23g	0.97g
	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:	480g	662Kcal	29.55g	16.81g	23.83g	68.98g	12.38g
Õhtuoode	Rabarber-plaadisai puruga 75/100	100g	228Kcal	7.1g	2.98g	5.36g	33.65g	4.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRJA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
	Kokku:	330g	350Kcal	13.41g	7.03g	10.71g	43.9g	5.5g
Vitaminipaus	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