

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



HEAD ISU!



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	BANAANI-MARJASMUUTI MÜSLI	OMLETT KURGISALAT LEIB MAHL	3-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	8-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS KAKAO	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB MUNAVÕI JA KILUGA
VITAMIINIAMPS	PORGAND	ÕUN	PIRN	LILLKAPSAS	MELON
LÕUNASÖÖK	SEALIHAŠNITSEL  KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA  BECHAMEL KASTE  TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA  LEIB	POOLA KOORENE KURGISUPP  MAITSEROHELINE KAMAVAHT MARJADEGA LEIB	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA  RIIS KAPSASALAT KÖÖMNETEGA  LEIB	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI- SIBULA JA MUNAGA  MAITSEROHELINE ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA  LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID  ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA  PRUUN KASTE ROHELISED HERNED LEIB
ÕHTUOODE	ODRAJAHUKARASK MAITSEVÕI TAIMETEE MEEGA	TATAR HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PORGANDISALAT	APELSINI-OLIIVÕLIKOOK  JÄÄTEE BANAAN	KARTULISALAT MAITSEVESI VIINAMARI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID SEEMNED KURK

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 05.05.25	Banaani-marjasmuuti 150/200 (mahe keefir)	200g	145Kcal	4.5g	3.73g	4.93g	20.43g	1.64g
Hommikusöök	Müli 30/50	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
	Kokku:	250g	339Kcal	7.45g	4.25g	9.83g	55.98g	4.69g
Lõunasöök	Šnitsei 60/80	80g	171Kcal	8g	2.8g	18.4g	6.4g	0g
	Kartulipüree savoia kapsaga 170/200g	200g	269Kcal	17.59g	11.61g	4.56g	21.95g	2.42g
	Tomatisalat mozzarella ja basilikuga 50g	60g	67Kcal	4.87g	2.63g	4.14g	1.46g	0.6g
	Valge kaste(võiga) 75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	165Kcal	11.39g	7.46g	4.57g	10.96g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	481g	756Kcal	42.33g	24.58g	34.47g	55.81g	7.3g
Õhtuode	Odrajahukarask (hapukoorega) 1 75/100	100g	275Kcal	13.05g	8.25g	6.35g	31.42g	3.32g
	Maitsevõi 20/20	20g	114Kcal	12.46g	8.31g	0.34g	0.16g	0g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Kokku:	320g	401Kcal	25.51g	16.56g	6.71g	34.59g	3.32g
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
teisipäev 06.05.25	Omlett 100/120 (mahe muna)	120g	231Kcal	17.04g	5.08g	8.37g	10.84g	0.36g
Hommikusöök	Kurgisalat 50/60	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.42g
	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:	420g	419Kcal	17.62g	5.16g	12.32g	50.12g	5.31g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250g	250g	154Kcal	8.63g	5.54g	5.75g	12.6g	1.65g
	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
	Kamavaht 1 100/150	150g	318Kcal	20.1g	12.63g	10.56g	23.04g	1.31g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Kokku:	478g	576Kcal	29.65g	18.31g	19.68g	53.49g	8.46g
Õhtuode	Tatar 120/150	151g	202Kcal	3.16g	1.31g	6.79g	36.59g	0g
	Hapukoor rohelistesibulaga 80g	80g	174Kcal	16.82g	12.04g	2.63g	3.04g	0g
	Porgandisalat 50/60	60g	21Kcal	0.14g	0g	0.43g	3.67g	1.74g
	Kokku:	291g	397Kcal	20.12g	13.35g	9.85g	43.3g	1.74g
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

kolmapäev 07.05.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	193Kcal	5.28g	3.63g	8.01g	26.36g	3.96g
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	346Kcal	11.43g	7.68g	13.05g	45.53g	4.38g
Lõunasöök	Kanaroog paprika-tomati ja baklažaaniga 150g	151g	83Kcal	1.1g	0.15g	10g	6.88g	3.01g
	Riis keedetud 130/170/200per.(mahe)	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Kapsasalat köömnatega 50g	61g	26Kcal	1.11g	0.14g	0.79g	2.55g	1.36g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	422g	413Kcal	3.11g	0.45g	18.59g	73.12g	9.29g
Õhtuode	Apelsini-oliivõlikook 100g	99g	437Kcal	24.25g	3.64g	4.8g	49.31g	0.94g
	Jäättee 150/200	200g	14Kcal	0.03g	0g	0.08g	3.3g	0.17g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	379g	505Kcal	24.44g	3.72g	5.52g	64.88g	1.67g
Vitaminipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
neljapäev 08.05.25	8-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
Hommikusöök	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kokku:	430g	402Kcal	13.06g	8.54g	13.17g	55.21g	5.65g
Lõunasöök	Kalasupp kartuli- porgandi-sibula ja munaga (lõhe)250g	250g	178Kcal	5.93g	1.3g	10.01g	20.4g	1.64g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 100/150	150g	391Kcal	26.62g	17.13g	3.27g	32.9g	3.26g
	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:	448g	656Kcal	33.08g	18.51g	16.32g	68.66g	9.18g
Õhtuode	Kartulisalat 120/150g	151g	192Kcal	11.54g	4.62g	5.68g	15.93g	0.95g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Viinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
	Kokku:	431g	250Kcal	11.88g	4.67g	6.18g	28.58g	2.3g
Vitaminipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g	1.91g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g	1.91g
reede 09.05.25	Plima-riisipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
Hommikusöök	Võileib munavõi ja kiluga	59g	196Kcal	14.3g	8.49g	5.58g	9.88g	2.77g
	Kokku:	309g	420Kcal	24.15g	14.91g	13.91g	35.26g	2.98g

Lõunasöök	Sea-veisehakklihapallid 60/80	80g	187Kcal	14.4g	4.96g	10.4g	3.84g	0g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	170g	208Kcal	3.99g	0.54g	4.65g	37.15g	2.35g
	Pruun põhikaste 50g	100g	80Kcal	3.06g	0.4g	1.7g	10.7g	1.64g
	Hernes 50/60 (külm)	60g	24Kcal	0.21g	0.04g	1.44g	3.12g	2.13g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	450g	583Kcal	22.14g	6.02g	20.99g	69.85g	10.4g
Õhtuode	Köögiiviljapüreesupp (kikerhernestega)1 200/250	252g	174Kcal	9.41g	4.76g	4.92g	15.09g	4.43g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	347g	361Kcal	20.6g	4.85g	9.74g	31.24g	5.59g
Vitamiinipaus	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