

MENÜÜ



HEAD ISU! :)

31.03.-6.04.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	5-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	3-VILJAHELBEPUDER MAASIKAD MAHL	7-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	BANAANI-MARJASMUUTI KAMAPALLID DATLID	8-VILJAHELBEPUDER ÕUNA-KANEELIKUUBIKUD TAIMETEE
VITAMIINIAMP	PIRN	LILLKAPSAS	PORGAND	ÕUN	BANAAN
LÖUNASÖÖK	KÖÖGIVILJASUPP KRUUPIDEGA (LIHATA) MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL MOOSIGA LEIB	PASTA KANAGA KOOREKASTMES KURGI-PORGANDISALAT ÕUNA-KIIVI MAHEDIK LEIB	SELJANKA SEA- JA VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE BANAANI- KOHUPIIMAKREEM MUSTIKATEGA LEIB	SEALIHAKASTE KARTULI-LILLKAPSAPÜREE JÄÄSALAT SPINATI JA TOMATIGA LEIB	KALASUPP RIISI JA MUNAGA MAITSEROHELINE RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA LEIB
ÕHTUOODE	RULLBISKVIIT ROSINAD KURK JÄÄTEE	FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA TOMATIPASTA-KOOREKASTE MELON KAKAO	OMLETT KODUJUUST VIINAMARJAD	MAKARONISALAT LEIB PIRN MAITSEVESI	SEA-VEISEHAKKLIHAKOTLET KÖÖGIVILJADEGA KUSKUSS KURGI, JOGURTI- KÜSLAUGUKASTE PAPRIKA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 31.03.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g	0g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	364g	408Kcal	25.47g	16.51g	11.96g	32.5g	0g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kruupidega- lihata (Külasupp) 200/250	250g	88Kcal	0.45g	0.04g	2.52g	17g	2.86g
	Karamellkissell 150/200 (mahepiim)	201g	230Kcal	7.24g	4.76g	5.89g	35.34g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	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:	529g	455Kcal	8.22g	4.88g	11.54g	79.97g	7.56g
Õhtuode	Rullbiskviit (uus)75/100	100g	269Kcal	3.96g	1.08g	6.28g	51.69g	0.56g
	Jäättee 150/200	200g	14Kcal	0.03g	0g	0.08g	3.3g	0.17g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	380g	373Kcal	4.29g	1.13g	7.61g	74.47g	2.91g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 01.04.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	193Kcal	5.28g	3.63g	8.01g	26.36g	3.96g
Hommikusöök	Maasikad (külm)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Mahl 150	150g	55Kcal	0.06g	0g	0.41g	13.19g	0.14g
	Kokku:	380g	265Kcal	5.73g	3.69g	8.75g	42.04g	5.32g
Lõunasöök	Pasta kanaga koorekastmes (ilma seenteta)1 200/220	219g	402Kcal	16.9g	6.6g	20.08g	41.62g	1.44g
	Kurgi-porgandisalat 1 50/60	60g	17Kcal	1.01g	0.14g	0.41g	1.34g	0.68g
	Õuna-kiivi mahedik	200g	99Kcal	0.28g	0.08g	0.9g	22.39g	1.64g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g

	Kokku:	519g	602Kcal	18.67g	6.9g	24.19g	80.39g	8.04g
Õhtuode	Friijuurikad ürtidega 130/170	170g	180Kcal	5.19g	0.8g	2.68g	28.69g	4.05g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 1 30/50	50g	86Kcal	7.34g	5.23g	1.64g	3.08g	0.45g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Melon 30/50	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g	0.2g
	Kokku:	470g	446Kcal	19.33g	10.42g	9.98g	55.52g	5.37g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
kolmapäev 02.04.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g	1.71g
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	327Kcal	11.27g	7.05g	11.84g	43.46g	2.13g
Lõunasöök	Seljanka sea-ja veiselihaga 250/300	300g	196Kcal	9.23g	4.11g	12.07g	14.91g	2.39g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Banaani-kohupiimakreem 1 100/150	150g	277Kcal	11.87g	7.25g	7.9g	34.08g	0.91g
	Mustikad (külm)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Maitseroheline 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
	Kokku:	558g	644Kcal	28.47g	16.12g	24.33g	67.98g	8.8g
Õhtuode	Omlett 100/120 (mahe muna)	120g	231Kcal	17.04g	5.08g	8.37g	10.84g	0.36g
	Kodujuust 50g (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0g
	Viinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g	1.27g
	Kokku:	250g	339Kcal	19.56g	6.55g	15.5g	24.59g	1.63g
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 03.04.25	Banaani-marjasmuuti 150/200 (mahe keefir)	200g	145Kcal	4.5g	3.73g	4.93g	20.43g	1.64g
Hommikusöök	Kamapallid 30/50	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g	6.7g

	Dattel 20/30	30g	75Kcal	0.18g	0.09g	0.72g	17.73g	0g
	Kokku:	280g	393Kcal	5.98g	4.02g	12.25g	68.51g	8.34g
Lõunasöök	Sealihakaste 1 130/150	149g	234Kcal	16.67g	7.83g	14.38g	6.53g	0.15g
	Kartulipüree liilkapsaga 170/200/220per.	200g	175Kcal	5.39g	3.45g	4.94g	25.56g	2.01g
	Jääsalat spinati ja tomatiga 50/60	60g	20Kcal	1.08g	0.14g	0.52g	1.59g	0.73g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	449g	513Kcal	23.62g	11.5g	22.64g	48.72g	7.17g
Õhtuode	Makaronisalat 120/150 (mahe muna)	149g	246Kcal	12.29g	5.62g	6.12g	26.92g	1.44g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kooli pirn 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Kokku:	439g	356Kcal	12.79g	5.7g	9.09g	47.21g	7.75g
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
reede 04.04.25	8-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
Hommikusöök	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Õuna- kaneelikuubikud 20/20	20g	13Kcal	0.02g	0.01g	0.07g	2.48g	1.44g
	Kokku:	420g	239Kcal	6.01g	4.11g	7.51g	36.31g	5.4g
Lõunasöök	Kalasupp riisi ja munaga 200/250	249g	176Kcal	4.35g	0.93g	12.27g	21.22g	1.41g
	Rukkijahuvaht 75/100	99g	136Kcal	0.49g	0.08g	2.57g	30.1g	0.34g
	Piim 75/100(mahe PRIA)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	0g
	Maitseroheline 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
	Kokku:	496g	468Kcal	9.49g	3.8g	21.2g	71.3g	6.03g
Õhtuode	Köögivilja-sea- veisehakklihakatlet 60/80	80g	223Kcal	16.56g	5.37g	15.71g	2.62g	0.45g
	Kuskuss 120/150	150g	327Kcal	5.29g	2.49g	9.05g	59.36g	2.78g
	Tzatziki ehk jogurti-kurgi- küüslaugukaste 30/50	51g	50Kcal	4.14g	2.92g	1.34g	1.86g	0.11g

	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	331g	614Kcal	26.09g	10.83g	26.65g	66.08g	4.29g
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