

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER MOOS PIIM	PIIMA-RUKKIHELBSUPP VÕILEIB SINGIGA	SPINATI-PIRNI- BANAANISMUUTI KAMAPALLIDEGA VÕISEPIK JUUSTUGA		PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	REDIS		APELSIN
LÕUNASÖÖK	LÕHESUPP VALGE KINOAGA MAITSEROHELINE KAKAO- KOHUPIIMAMAIUS TOORMOOSIGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA RIIS HIINAKAPSA-KURGISALAT LEIB	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIVAVAHT PIIMAGA		SEAHAKKLIHA KOTLET PORGANDIGA VALGE KASTE KAPSA-PEEDI-ÕUNASALAT LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIVORM JUUSTU JA SEA-VEISEHAKKLIHAGA PORGANDISALAT SEEMNED	SEPIKUVORM PIIMAGA MELON	MUFFINID MUSTIKATEGA MAHL VIINAMARI		PUUVILJASALAT MARJADE VAHUKOOREGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	Kaerahelbepuder 160/220(mahepiim, mahe helves)	220g	228Kcal	9.09g	4.9g	8.75g	26.12g	3.54g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahepiim 3,%-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	400g	381Kcal	15.24g	8.95g	13.79g	45.29g	3.96g
Lõunasöök	Lõhesupp valge kinoaga 200/250	300g	217Kcal	7.64g	1.5g	12.75g	22.79g	3.29g
	Kakaovaht 100/150	151g	416Kcal	35.13g	22.7g	6.96g	17.82g	0.45g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.33g	0.05g	0.28g	7.73g	1.04g
	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	757Kcal	43.63g	24.33g	23.03g	63.7g	9.06g
Õhtuode	Vormiroog, seahakkliha ja kartuliga 120/150	150g	205Kcal	8.4g	3.8g	10.38g	21.33g	1.33g
	Porgandisalat 50/60	60g	20Kcal	0.12g	0g	0.35g	3.54g	1.67g
	Seemned 5/8	8g	59Kcal	5.84g	0g	1.19g	0.51g	0g
	Kokku:	218g	284Kcal	14.36g	3.8g	11.92g	25.38g	3g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	41Kcal	0g	0g	0.24g	8.53g	3.14g
	Kokku:	80g	41Kcal	0g	0g	0.24g	8.53g	3.14g
teisipäev 29.04.25	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)200/250g	250g	152Kcal	7.61g	4.9g	5.71g	13.96g	2.19g
Hommikusöök	Võileib singiga 50/60	60g	132Kcal	4.63g	2.74g	6.66g	13.92g	3.95g
	Kokku:	310g	284Kcal	12.24g	7.64g	12.37g	27.88g	6.14g
Lõunasöök	Riis keedetud 130/170/200per.	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Magushapu kanapada 120/150	150g	167Kcal	5.41g	0.84g	16.64g	11.99g	1.68g
	Hiinakapsa-paprika- kurgisalat 50/60	60g	44Kcal	3.86g	0.57g	0.69g	1.33g	0.63g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	420g	515Kcal	10.17g	1.57g	25.13g	77.01g	7.23g
Õhtuode	Sepikuvorm 1 100/150	149g	319Kcal	11.33g	6.14g	8.5g	44.98g	1.62g
	Mahepiim 3,%-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	Kokku:	379g	436Kcal	17.56g	10.19g	13.77g	54.61g	1.94g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.77g	2.09g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.77g	2.09g
kolmapäev 30.04.25	Spinati-pimi- banaanismuuti 150/200	200g	125Kcal	6.06g	4.07g	5.15g	11.91g	1.04g

Hommikusoök	Kamapallid 30/50	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g	6.7g
	Võiseplik juustuga 50/50	61g	201Kcal	10.92g	6.7g	7.61g	17.51g	0.97g
	Kokku:	311g	499Kcal	18.28g	10.97g	19.36g	59.77g	8.71g
Lõunasoök	Borš veiselihaga 200/250 (mahe veiseliha)	300g	171Kcal	7.99g	1.52g	8.78g	14.31g	3.41g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leivavaht 1 75/100	101g	106Kcal	0.29g	0.05g	1.82g	22.82g	2.29g
	Mahepiim 3, %-4,4% (PRIA) 75/100	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
	Kokku:	539g	416Kcal	18.9g	8.9g	15.15g	43.21g	5.7g
Õhtuode	Muffinid mustikatega 60/80 (mahe muna, mahe jahu)	102g	265Kcal	13.59g	4.6g	3.4g	30.71g	3.06g
	Mahl (mahe mahl)150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Viinamari 50/80	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g	1.28g
	Kokku:	382g	421Kcal	14.01g	4.65g	4.61g	66.67g	4.59g
Vitaminipaus	Kooli redis 50/80	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.52g	1.28g
	Kokku:	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.52g	1.28g
reede 02.05.25	Puder seemnete ja kliidega 200/250g (mahepiim)	220g	206Kcal	8.02g	3.46g	8.39g	23.27g	3.59g
Hommikusoök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahepiim 3, %-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	400g	359Kcal	14.17g	7.51g	13.43g	42.44g	4.01g
Lõunasoök	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Seahakkliha kottetid porgandiga 60/80	80g	235Kcal	18.4g	7.92g	12g	5.44g	0g
	Valge kaste 75/100 (võiga, mahe jahu, mahepiim)	101g	164Kcal	11.25g	7.43g	4.66g	10.88g	0.39g
	Kapsa-peedi-õunasalat 1 50/60	60g	60Kcal	3.53g	0.42g	0.64g	5.82g	1.21g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	451g	666Kcal	33.85g	15.85g	23.38g	63.39g	7.57g
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
	Kokku:	250g	286Kcal	17.01g	10.78g	2.1g	28.32g	5.7g
Vitaminipaus	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