

MENÜÜ

12.05-18.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	AEDVILJASUPP LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	KIRJU RISOTO KANALIHAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD KODUJUUST PUNAPEET/MAR. KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	RASSOLNIK KALAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KARTUL/MAKARONID REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT MANGOLASSI PIIM LEIB/SEPIK APELSIN
REEDE	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR SEPIKUVORM PIIMAGA VÕI LEIB/SEPIK KEEFIR NEKTARIIN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25 Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	250g	84Kcal	0.32g	0.01g	2.89g	15.71g	3.57g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Kamavaht 150	151g	311Kcal	20.11g	12.71g	10g	22.55g	0.16g
	Marjad (külmutatud) 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
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Herne-päevalliseemne pesto 1 10g	15g	55Kcal	5.15g	0.44g	0.97g	0.96g	0.54g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	761g	768Kcal	33.81g	18.17g	25.93g	85.08g	11.19g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
teisipäev 13.05.25 Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 1 200/220	251g	261Kcal	2.84g	0.48g	19.16g	38.4g	2.54g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	0g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Soojad juurviltjad 50	60g	32Kcal	0.96g	0.53g	1.55g	3.22g	2.19g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Punapeet/mar.kurk (eraldi) 100g	101g	31Kcal	0.3g	0.02g	1.26g	4.81g	2.02g
	Kokku:	829g	783Kcal	23.91g	14.35g	43.32g	92.74g	12.45g
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 14.05.25 Lõunasöök	Rassolinik kalaga 1	250g	138Kcal	2.96g	0.52g	9.7g	17.19g	2.04g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 100/150	150g	230Kcal	18.17g	11.88g	6.26g	10.34g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	763g	756Kcal	36.15g	21.91g	28.16g	75.31g	9.33g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.06g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.06g	0.96g
neljapäev 15.05.25 Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	130g	207Kcal	13.64g	6.34g	14.15g	6.53g	0.81g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(kooritud)	200g	154Kcal	0.21g	0g	4.04g	32.99g	2.13g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g

	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mangolassi (mahe mangopüree) 200	200g	154Kcal	3.24g	2.16g	4.43g	26.24g	1.19g
	Mahemakaronid 130/170	171g	241Kcal	3.49g	1.85g	7.63g	43.83g	2.04g
	Redis/kurk/tomat/jääsalat (kool) 75g	100g	14Kcal	0.11g	0g	0.69g	2.15g	1.04g
	Kokku:	1033g	1012Kcal	25.48g	12.6g	39.47g	150.32g	12.91g
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
reede 16.05.25	Borš veiselihaga 200/250	250g	129Kcal	2.58g	0.81g	10.05g	14.85g	2.9g
Lõunasöök	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g	0g
	Sepikuvorm (mahemuna, mahepiim) 100/150	151g	324Kcal	11.83g	6.42g	8.69g	44.89g	1.63g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8_kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	829g	933Kcal	38.48g	23.33g	33.98g	107.78g	10.23g
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g