

MENÜÜ

21.04-27.04.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KÜLASUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM RÖSTITUD KAERAHELVESTE JA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	KALAKASTE KARTULI-PORGANDIPÜREE/TATAR PUNAPEET/MAR. KURK/ROHELISED HERNED/PORGAND SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	KANALIHA-KLIMBISUPP KARAMELLKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA TOMAT/KURK ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK PIIRNI-SPINATISMUUTI PIIM/KEEFIR LILLAKAPSAS
REEDE	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA KAKAOVAHT VAARIKATEGA HUMMUS PEEDIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Külasupp sealihaga (mahe odrakruup) 200/250	249g	189Kcal	7.7g	3g	9.51g	19.45g	1.96g
Lõunasöök	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Röstitud mahekaerahelbed 30/50	51g	255Kcal	9.17g	4.8g	5.54g	33.51g	7.98g
	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
	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:	755g	896Kcal	29.22g	15.03g	36.32g	113.67g	17.23g
Vitamiinipaus	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
teisipäev 22.04.25	Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	129g	124Kcal	5.88g	3g	10.95g	6.34g	0.75g
Lõunasöök	Kartuli-porgandipüree (mahepiim) 130/170	170g	145Kcal	4.16g	2.65g	3.91g	21.93g	1.84g
	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
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.2g	1.26g	7.59g	41.59g	0g
	Punapeet/mar.kurk/rohelised herved(külm)/porgand (kool)	99g	36Kcal	0.32g	0.03g	1.65g	5.4g	2.71g
	Kokku:	935g	862Kcal	22.31g	12.42g	37.18g	121.56g	13.19g
Vitamiinipaus	Kooli Üun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
kolmapäev 23.04.25	Kanaliha-klimbisupp (mahemuna, mahe jahu) 200/250	249g	171Kcal	3.87g	1.73g	12.99g	19.88g	2.51g
Lõunasöök	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Karamellkissell (mahepiim) 150/200	200g	243Kcal	7.03g	4.62g	5.75g	39.2g	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
	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
	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:	802g	825Kcal	25.41g	15.78g	30.6g	114.79g	8.63g
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
neljapäev 24.04.25	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g	250g	233Kcal	5.95g	0.82g	6.87g	35.45g	5.1g
Lõunasöök	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g

	Tomat - kurk 50/50	60g	10Kcal	0.09g	0g	0.39g	1.47g	0.63g
	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
	Pirni-spinatismuuti 150/200	200g	109Kcal	3.88g	2.55g	5.74g	12.39g	1.02g
	Rootsi köögiviljasalat	62g	49Kcal	3.55g	0.48g	0.92g	2.67g	1.4g
	Kokku:	937g	812Kcal	31.95g	16.41g	27.32g	97.26g	13.85g
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
reede 25.04.25	Hapukapsasupp veiselhaaga (mahe odrakruup) 1 200/250	250g	186Kcal	4.58g	0.74g	8.88g	25.76g	3.2g
Lõunasöök	Maltseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Kakaovaht 100 söim/150	150g	424Kcal	35.86g	23.12g	7.3g	17.25g	1.44g
	Vaarikad (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
	Hummus peediga 15g	15g	40Kcal	1.51g	0.2g	1.85g	3.82g	1.99g
	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:	760g	968Kcal	50.18g	29.07g	30.1g	92.69g	13.55g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0.08g	0.32g	2.72g	0.32g