

MENÜÜ

28.04-04.05.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MULGIPUDER SINGIGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK PIIM/KAMASMUUTI BANAAN
TEISIPÄEV	SEENESELJANKA HAPUKOOR JOGURTI-VIRSIKUKREEM MOOSIGA ÜRDIÕIE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BATAAT
KOLMAPÄEV	AHJUKANA KARTULI-LILLKAPSAPÜREE/TATAR VALGE KASTE FRILLIS/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR.KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	
REEDE	PUNANE KALAKASTE RIIS/MAKARONID HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT PORGANDI-APELSINISALAT LEIB/SEPIK PIIM/VAARIKA JOGURT TOMAT

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	Mulgipuder singiga 200/220 (mahe odratang)	250g	199Kcal	2.28g	0.51g	12.3g	31.06g	2.56g
	Häpukoor rohelise sibulaga 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	0g
	Soojad juurviljad 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
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.69g	2.79g	6.38g	21.7g	2.36g
	Redis/kurk/tomat/jääsalat (kool) 75g	100g	14Kcal	0.11g	0g	0.69g	2.15g	1.04g
	Kokku:	967g	813Kcal	26.47g	16.39g	34.11g	103.12g	13.85g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g	0.56g
teisipäev 29.04.25	Seeneseljanka 200/250	251g	116Kcal	2.13g	0.71g	4.38g	18.33g	3.23g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Häpukoor 20/30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	150g	205Kcal	13.66g	8.92g	3.64g	16.53g	0.45g
	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
	Ürdivõie 5/8	8g	49Kcal	5.34g	3.59g	0.07g	0.12g	0g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
		Kokku:	859g	840Kcal	38.53g	24.84g	23.39g	95.22g
Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
kolmapäev 30.04.25	Ahjukana 60/80	80g	140Kcal	3.52g	0.62g	27.1g	0g	0g
	Kartuli-llikapsapüree (mahepiim) 130/170	170g	143Kcal	4.16g	2.65g	4.08g	21.5g	1.7g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	50g	81Kcal	5.26g	3.45g	1.86g	6.44g	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
	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
	Frilliis/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.05g	1.71g
	Kokku:	877g	911Kcal	24.25g	12.93g	53.14g	115.66g	9.11g
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
reedel 02.05.25	Punane kalakaste (mahe jahu)	129g	138Kcal	5.67g	1.9g	12.43g	8.33g	1.86g
	Riis keedetud (mahe riis) 130/170	170g	207Kcal	0.42g	0.07g	4.77g	45.78g	0.6g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	38Kcal	2.88g	0.43g	0.77g	1.79g	0.89g
	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
	Vaarika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	7.2g	6.48g	7.2g	22g	0g
	Mahemakaronid 130/170	171g	241Kcal	3.49g	1.85g	7.63g	43.83g	2.04g
	Porgandi-apelsinisalat 1 50/60	60g	21Kcal	0.11g	0g	0.42g	3.73g	1.61g
	Kokku:	1097g	1126Kcal	27.56g	15.68g	44.75g	168.54g	12.7g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 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