

MENÜÜ

31.03-06.04.2025



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	BOLOGNESEKASTE LÄÄTSEDE JA SEENETEGA MAKARONID/TATAR MAR. KÕRVITSASALAT JÄÄSALAT TOMATI, KURGI JA GRANAATÕUNAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI KAPSAS
TEISIPÄEV	KULDNE KARTULISUPP FORELLIGA MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI BANAAN
KOLMAPÄEV	PILAFF SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PUNAPEET/MAR. KURK/ ROHELISED HERNED/PORGAND LEIB/SEPIK KEEFIRIKOKTEIL KAMA JA MARJADEGA/PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI APELSIN
NELJAPÄEV	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE ODRAJAHUVAHT MARJADEGA HUMMUS RÖSTITUD KÕRVITSAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI ÕUN
REEDE	AHJUKANA KARTULIPÜREE/KUSKUSS VALGE KASTE RIISIJAHUGA PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI BATAAT

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 31.03	Bolognese kaste läätsede ja seentega	130g	91Kcal	2.18g	0.3g	4.56g	11.93g	2.77g	
	Lõunasöök	Mahemakaronid 130/170	170g	241Kcal	3.76g	2.06g	7.5g	43.38g	2.02g
		Jääsalat tomat, kurgiga ja granaatõunaga 50/60	60g	20Kcal	1.01g	0.13g	0.51g	1.92g	0.73g
		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 (mahe toortatratang) 130/170	170g	239Kcal	3.38g	1.32g	8.01g	42.91g	2.22g
		Marineeritud kõrvitsasalat 50/60	60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.82g	0.54g
	Kokku:	897g	952Kcal	18.18g	8.78g	32.35g	158.04g	13.98g	
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g	
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g	
teisipäev 01.04	Kuldne kartulisupp forelliga 1 (mahepiim) 200/250	250g	287Kcal	14.64g	6.09g	17.71g	20.25g	1.66g	
	Lõunasöök	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
		Kakaokissell (mahepiim) 150/200	200g	235Kcal	8.91g	5.8g	7.3g	30.95g	0.72g
		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:	803g	933Kcal	38.06g	21.32g	36.87g	106.91g	8.5g	
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	
kolmapäev 02.04	Pilaff sealihaga 1 200/220	250g	404Kcal	14.82g	6.61g	16.22g	50.58g	1.59g	
	Lõunasöök	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
		Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	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

	Keefirikokteil kama ja marjadga (mahekeefir) 150/200	200g	174Kcal	6.33g	5.15g	6.56g	21.34g	2.51g
	Punapeet/mar.kurk/rohelised herved(külm)/porgand (kool)	99g	36Kcal	0.32g	0.03g	1.65g	5.4g	2.71g
	Kokku:	914g	1025Kcal	39.95g	24.35g	37.83g	122.6g	12.51g
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
neljapäev 03.04	Värskekapsasupp veiselihaga 1 200/250	249g	120Kcal	3.26g	1.69g	10.49g	11.04g	2.03g
Lõunasöök	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Odrajahuvaht marjadega 1 100/150	150g	181Kcal	1.25g	0.21g	3.98g	36.83g	3.39g
	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
	Hummus röstitud kõrvitsaga 20/20	29g	84Kcal	3.11g	0.4g	4g	7.97g	4.26g
	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:	818g	738Kcal	18.53g	9.27g	32.68g	102.66g	15.38g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
reede 04.04	Ahjukana 60/80	80g	140Kcal	3.52g	0.62g	27.1g	0g	0g
Lõunasöök	Kartulipüree 170LA/200kool (puhas)	200g	177Kcal	2.58g	1.64g	4.83g	32.67g	2g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	50g	81Kcal	5.26g	3.45g	1.86g	6.44g	0g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	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
	Kuskuss 130/170	170g	228Kcal	1.23g	0.23g	7g	46.14g	2.16g
Porgand/kaalikas/tomat/paprika 100g	100g	28Kcal	0.22g	0g	0.74g	4.75g	2.25g	
Kokku:	967g	1003Kcal	21.98g	11.65g	61.22g	134.4g	12.11g	
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