

MENÜÜ

12.05-18.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	MITMEVILJARÖST JUUSTU JA SINGIGA KURGI- JA TOMATIVIILUD MORSS	PIIMA-KLIMBISUPP VÕISEPIK SALATI JA TOMATIGA	8-VILJAHELBEPUDER MOOS KEEFIR	PIIMA-RUKKIHESUPP VÕILEIB TUUNIKALAGA	ODRAHESUPP MARJAD TAIMETEE
VITAMIINIAMP	KIRSSTOMAT	LILLKAPSAS	ANANASS	APELSIN	NEKTARIIN
LÕUNASÖÖK	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KAMAVAHT MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	KIRJU RISOTO KANALIHAGA HAPUKOOR ROHELINE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD PEEDISALAT MARINEERITUD KURGIGA KODUJUUST LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL KURGI-REDISESALAT MANGOLASSI LEIB	BORŠ VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB
ÕHTUOODE	KARTULI-KRUUBIPUDER ÜRTIDEGA KOOREKASTE MORSS KURK	KIRSI JOGURT PÄHKLID SEEMNED ROSINAD PIRN/ÕUN	SINGIPITSA MAHL VIINAMARJAD	AHJUOMLETT SUVIKÕRVITSAGA LEIB MAITSEVÕIGA KAKAO	KURK/PORGAND/PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25	Mitmeviljaröst juustu ja singiga 50/60	85g	245Kcal	11.02g	6.43g	10.14g	25.52g	1.42g
Hommikusöök	Kurgi- ja tomativiilud	40g	6Kcal	0.06g	0g	0.26g	0.98g	0.42g
	Morss 150/200	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Kokku:	325g	276Kcal	11.08g	6.43g	10.42g	32.68g	1.84g
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
	Herne-päevalliseemne pesto 1 10g	15g	55Kcal	5.15g	0.44g	0.97g	0.96g	0.54g
	Kokku:	494g	553Kcal	26.5g	13.3g	17.2g	57.04g	9.77g
Õhtuode	Kartuli-kruubipuder (mahe odrakruup) 150/200	178g	184Kcal	2.39g	1.35g	4.57g	34.77g	2.77g
	Ürtidega koorekaste 30/50	51g	86Kcal	7.91g	5.64g	1.73g	2.04g	0g
	Morss 150/200	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	479g	300Kcal	10.3g	6.99g	6.67g	43.69g	3.12g
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	Piima-klimbisupp (mahepiim, mahemuna, mahe jahu) 200/220	221g	199Kcal	8.06g	4.75g	8.23g	22.01g	2.63g
Hommikusöök	Võisepik salati ja tomatiga 50/60	88g	194Kcal	7.55g	4.19g	4.37g	26.36g	1.78g
	Kokku:	309g	393Kcal	15.61g	8.94g	12.6g	48.37g	4.41g
Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 1 200/220	221g	230Kcal	2.5g	0.42g	16.86g	33.79g	2.23g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	50g	110Kcal	10.64g	7.61g	1.66g	1.91g	0g
	Peedisalat marineeritud kurgiga 50/60	60g	20Kcal	0.22g	0.03g	1.13g	2.54g	1.69g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	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
	Kokku:	491g	526Kcal	16.18g	9.43g	32.16g	57.82g	10.39g
Õhtuode	Kirsi jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	211Kcal	6.4g	5.76g	6.4g	32g	0g
	Pirn ja õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.12g	8.45g	2.61g
	Pähklid 10/15	15g	93Kcal	8.16g	0g	2.99g	1.97g	0g
	Seemned 5/8g	8g	53Kcal	5.18g	0g	1.05g	0.45g	0g

	Rosinad 10/15	15g	43Kcal	0.15g	0.02g	0.45g	9.39g	0.92g
	Kokku:	318g	439Kcal	19.89g	5.78g	11.01g	52.26g	3.53g
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	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	181g	175Kcal	5.08g	3.07g	6.59g	25.83g	0g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahekeefir (PRIA) 150	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g
	Kokku:	361g	339Kcal	11.08g	8.47g	12.68g	47.1g	0.42g
Lõunasöök	Rassolnik 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	30g	20Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	3.25g	1.19g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	478g	474Kcal	22.04g	12.54g	19.29g	46.11g	7.51g
Õhtuode	Sinipitsa (mahepiim, mahe jahu) 100/150	150g	247Kcal	8.3g	3.44g	18.29g	21.88g	5.57g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Kokku:	400g	381Kcal	8.6g	3.47g	19.32g	53.13g	6.62g
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	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim) 200/220	221g	177Kcal	6.96g	4.41g	7.25g	21.25g	0g
Hommikusöök	Võileib tuunikalaga 45/45	50g	128Kcal	5.85g	2.93g	5.86g	11.32g	3.21g
	Kokku:	271g	305Kcal	12.81g	7.34g	13.11g	32.57g	3.21g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	130g	207Kcal	13.64g	6.34g	14.15g	6.53g	0.81g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(koortud)	170g	131Kcal	0.18g	0g	3.44g	28.04g	1.81g
	Kurgi-redisesalat 50/60	61g	25Kcal	2.03g	0.29g	0.47g	0.9g	0.57g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mangolassi (mahe mangopüree) 200	200g	154Kcal	3.24g	2.16g	4.43g	26.24g	1.19g
	Kokku:	601g	601Kcal	19.57g	8.87g	25.29g	76.75g	8.66g
Õhtuode	Ahjuomlett suvikõrvitsaga (mahemuna, mahepiim) 100/120	120g	143Kcal	10.49g	3.03g	9.76g	2.26g	0.25g
	Kakao (mahepiim) 150/200	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g	0.6g
	Leib maitsevõiga 45/45	50g	140Kcal	6.54g	4.12g	3.01g	15.1g	4.28g

	Kokku:	370g	455Kcal	23.72g	11.51g	18.18g	39.52g	5.13g
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								
Hommikusöök	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	181g	175Kcal	5.08g	3.07g	6.59g	25.83g	0g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Taimetee 150/200	201g	30Kcal	0g	0g	0g	7.49g	0g
	Kokku:	412g	222Kcal	5.47g	3.13g	6.92g	35.81g	1.22g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 200/250	250g	129Kcal	2.58g	0.81g	10.05g	14.85g	2.9g
	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
	Kokku:	629g	709Kcal	27.58g	16.01g	27.7g	83.12g	8.81g
Õhtuode	Kurk, porgand, paprika 50/80	80g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.11g	2.68g	1.67g
	Küüslauguleivad 40/60	59g	149Kcal	3.22g	0.48g	4.22g	22.68g	6.42g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15g	7.4g	1.6g	5.8g	0g
	Marjasmuuti chia seemnetega	199g	155Kcal	6.29g	2.78g	5.93g	17.95g	1.53g
	Kokku:	399g	489Kcal	24.65g	10.68g	12.86g	49.11g	9.62g
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