

MENÜÜ

03.03-09.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA KIRJUD MAKARONID KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KIIVI
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	HERNESUPP SEALIHAGA VASTLAKUKKEL MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HUMMUS PEEDIGA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA KARTUL/RIIS PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT MARINEERITUD KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTIKA-BANAANISMUUTI APELSIN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP RIISILUMI MARJAKISSELLIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PORGAND
REEDE	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUKANA KARTULI-BATAADIPÜREE/TATAR VALGE KASTE COLESLAW SALAT JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
03.03.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	5.65g	3.43g	7.27g	28.23g	0g
	Või 10/15	16g	116Kcal	12.8g	8.61g	0.06g	0.13g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	246g	359Kcal	18.45g	12.04g	7.42g	40.63g	0.42g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	130g	142Kcal	7g	2.65g	10.59g	7.81g	2.9g
	Kirjud makaronid (täistera ja ja mahemakaronid)	171g	256Kcal	5.57g	0.78g	7.39g	43.02g	2.02g
	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
Kokku:	668g	747Kcal	21.74g	9.14g	37.67g	95.23g	10.62g	
Vitaminipaus	Kilvi 50/80	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g	1.92g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g	1.92g
04.03.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	202g	169Kcal	5.79g	3.59g	6.67g	22.54g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Või 5/8	10g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
Kokku:	242g	291Kcal	13.79g	8.97g	6.8g	34.89g	0.42g	
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (mahe hernes, mahe odrakruup) 200/250	249g	367Kcal	12.32g	3.72g	20.38g	39.87g	7.52g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Vastlakukkel valmis	80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g	1.66g
	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:	659g	975Kcal	33.43g	14.48g	39.37g	121.14g	16.87g	
Vitaminipaus	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
05.03.2025	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	186Kcal	5.7g	3.48g	7.09g	26.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	292Kcal	13.7g	8.86g	7.19g	34.78g	0.28g
Lõunasöök	Köögililjakarri kokospimaga 150	130g	157Kcal	12.53g	5.86g	2.97g	6.42g	3.37g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(kooritud)	200g	154Kcal	0.21g	0g	4.04g	32.99g	2.13g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	60g	52Kcal	3.12g	2.13g	1.72g	3.35g	1.84g
	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
Mustika-banaanismuuti mahekeefiriga	200g	138Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.76g	2.39g	
Riis keedetud 130/170 (mahe riis)	170g	206Kcal	0.44g	0.07g	4.8g	45.54g	0.6g	
Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g	
Kokku:	1127g	1018Kcal	29.08g	16.76g	30.55g	150.7g	16.93g	
Vitaminipaus	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
06.03.2025	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	200g	191Kcal	5.98g	3.33g	6.72g	25.62g	3.91g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Või 5/8_kool	10g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
Kokku:	240g	313Kcal	13.98g	8.71g	6.85g	37.97g	4.33g	
Lõunasöök	Koorene lõhesupp 1 200/250	248g	215Kcal	10.07g	4.29g	12.21g	17.94g	1.71g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Riisilumi marjakisselliga 1 (mahepiim)	200g	375Kcal	12.39g	7.49g	4.43g	59.74g	3.61g
	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:	771g	951Kcal	36.97g	21.21g	28.41g	121.12g	11.02g	
Vitaminipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
07.03.2025	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	186Kcal	5.7g	3.48g	7.09g	26.52g	0g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	292Kcal	13.7g	8.86g	7.19g	34.78g	0.28g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	140Kcal	3.52g	0.62g	27.1g	0g	0g
	Kartuli-bataadipüree 1 (mahepiim) 130/170	169g	171Kcal	5.64g	3.64g	4.01g	25.13g	1.79g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	49g	75Kcal	5.14g	3.37g	2.2g	4.89g	0.42g
	Coleslaw salat 1	60g	39Kcal	2.03g	0.33g	0.69g	3.84g	1.19g
	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	
Jääsalat/porgand/hernes 100g	99g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.27g	4.59g	2.61g	
Kokku:	934g	981Kcal	27.54g	14.18g	54.39g	123.12g	11.71g	
Vitaminipaus	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