

MENÜÜ

11.08-17.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MARJAD PIIM	RUKKIHELBEPUDE MOOS PIIM	8-VILJAHELBEPUDE VÕI PIIM	4-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS PIIM	7-VILJAHELBEPUDE MARJAD PIIM
VITAMIINIAMPS	ÕUN	BANAAN	PIRN	PAPRIKA	LILLKAPSAS
LÕUNASÖÖK	VEISEHAKKLIHASUPP RIISIGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA LEIB	KURZEME STROOGANOV SEALIHAGA KEEDUKARTUL JÄÄSALAT TOMATIGA MANGOSMUUTI LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE IDANDID KARAMELLKISSELL TOORMOOSIGA LEIB	KALAPALA RIIS VALGE KASTE PORGANDISALAT LEIB	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE MUSTIKAKISSELL VAHUKOOREGA LEIB
ÕHTUOODE	LIHAPALLID AHJUKÖÖGIVILJAD JOGURTIKASTE MAITSEROHELISEGA LEIB VIINAMARJAD	MUNAPUDER LEIB MAHLAJOOK PAPRIKA	KARTULI-KRUUBIPUDER HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA KURK	KAERAHELBEKÜPSIS MARJAMAHEDIK ÕUN	ODRAJAHUKARASK MESI/MAITSEVÕI KAKAO

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

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 11.08.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	188Kcal	7.33g	3.16g	7.67g	21.23g
Hommikusöök	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	308Kcal	13.87g	7.27g	12.95g	30.62g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp riisiga 200/250 (mahe veisehakkliha)	250g	249Kcal	9.08g	4.03g	12.95g	28.02g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Kokku:	478g	560Kcal	15.93g	7.46g	29.91g	70.56g
Õhtuode	Lihapallid (valmis) 60/80	80g	187Kcal	14.4g	4.96g	10.4g	3.84g
	Ahjuköögiviljad 50/60	60g	32Kcal	0.97g	0.54g	1.55g	3.22g
	Jogurtikaste maitserohelisega 30/50	51g	29Kcal	1.35g	0.85g	1.74g	2.56g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g
	Kokku:	281g	368Kcal	17.4g	6.46g	16.79g	32.51g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
teisipäev 12.08.25	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	200Kcal	6.01g	4.12g	7.69g	26.78g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	353Kcal	12.16g	8.17g	12.73g	45.95g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihaga	149g	367Kcal	28.69g	10.63g	18.71g	7.72g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g
	Jäasalat tomatiga 50/60	60g	20Kcal	1.08g	0.13g	0.49g	1.68g
	Mangosmuuti 150/200(mahe mangopüree)	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g

	Kokku:	619g	715Kcal	33.7g	13.01g	30.4g	68.41g
Õhtuode	Munapuder 100/120 (mahe muna-jahu-plim)	120g	162Kcal	10.91g	3.51g	9.5g	6.29g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Mahlajook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g
	Kokku:	411g	285Kcal	11.49g	3.64g	12.87g	29.89g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
kolmapäev 13.08.25	8-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	365g	405Kcal	24.14g	16.22g	12.45g	32.49g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g
	Karamellkissell 150/200 (mahepiim)	201g	230Kcal	7.24g	4.76g	5.89g	35.34g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Idud kaunviljadest	8g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.27g	0.15g
	Kokku:	538g	446Kcal	8.48g	4.92g	12.64g	74.94g
Õhtuode	Kartuli-kruubipuder 150/200 (mahe kruup)	200g	208Kcal	3.55g	2.08g	4.75g	37.73g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	300g	322Kcal	14.1g	9.63g	6.75g	40.33g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
neljapäev 14.08.25	4-viljahlbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	183Kcal	6.67g	3.86g	5.92g	23.09g
Hommikusöök	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	323Kcal	13.14g	7.96g	11.14g	37.67g

Lõunasöök	Kalapala täidisega 120	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g
	Riis keedetud 130/170	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g
	Valge kaste riisijahuga 75/100	100g	122Kcal	9.36g	6.16g	2.7g	6.8g
	Porgandisalat 50/60	60g	21Kcal	0.14g	0g	0.43g	3.67g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	490g	737Kcal	24.32g	6.6g	25.21g	100.56g
Õhtuode	Kaerahelbeküpsis 60/80 (mahe helves)	80g	354Kcal	15.56g	9.62g	8g	43.39g
	Marjamahedik 150/200	200g	88Kcal	0.83g	0.19g	1.25g	17.59g
	Kooli õun 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g
	Kokku:	330g	467Kcal	16.39g	9.81g	9.35g	66.43g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 15.08.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g
Hommikusöök	Marjad 20/20	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	370g	288Kcal	11.53g	7.09g	11.97g	32.85g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 200/250 (uus)	251g	173Kcal	5.07g	0.75g	10.9g	19.91g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Mustikakissell 1 150/200	200g	90Kcal	0.13g	0.03g	0.17g	21.79g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g
	Kokku:	549g	525Kcal	22.03g	11.5g	15.15g	63.13g
Õhtuode	Odrajahukarask(mahe keefir) (hapukoorega) 75/100	100g	303Kcal	13.79g	9.2g	7.37g	37.41g
	Mesi/maitsevõi 10/15	15g	66Kcal	4.53g	3.03g	0.15g	6.14g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	315g	541Kcal	25.07g	16.62g	12.98g	65.61g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g