

MENÜÜ

18.08-24.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDE MOOS PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MARJAD KAKAO		PIIMA-MANNASUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA KURK	5-VILJAHELBEPUDE MOOS JÄÄTEE
VITAMIINIAMPS	PLOOM	ARBUUS		ÕUN	VIRSIK
LÕUNASÖÖK	KALASUPP RIISI JA MUNAGA MAITSEROHELINE KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA LEIB	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA TOMATISALAT BANAANI-PIRNI- SPINATISMUUTI LEIB	TAASISEISEVUMISPÄEV	TÄIDETUD PIKKPOISS JUURVILJADEGA KARTULIPÜREE VALGE KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGU SALAT LEIB	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID IDANDID KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA LEIB KURK	ÕUNAKRÕBEDIK KAERAHELVESTEGA NUIKAPSAS		KOHUPIIMAVORM MARJAKISSELLIGA PIRN	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA HAPUKOORE- TOMATIPASTAKASTE MARJASMUUTI MUSTIKAS

*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 18.08.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	379g	377Kcal	14.78g	8.63g	13.57g	45.77g
Lõunasöök	Kalasupp riisi ja munaga 200/250	249g	176Kcal	4.35g	0.93g	12.27g	21.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kodujuustuvaht 1 100/150	150g	358Kcal	24.69g	16.09g	10.73g	23.21g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Kokku:	477g	658Kcal	29.89g	17.15g	26.31g	67.47g
Õhtuode	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	310g	424Kcal	14.41g	8.99g	12.43g	58.86g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g
teisipäev 19.08.25	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
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	430g	377Kcal	14.47g	7.61g	13.46g	45.78g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 200/220 (uus)	221g	235Kcal	12.08g	4.46g	14.29g	15.09g
	Tomativalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g
	Banaani-pirni-spinatismuuti 150/200(mahe keefir)	200g	140Kcal	5.69g	5.08g	6.05g	15.66g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	521g	472Kcal	18.44g	9.62g	23.52g	47.87g
Õhtuode	Õunakröbetik kaerahelvestega 100/150g (mahe helbed)	100g	321Kcal	15.01g	8.9g	5.43g	38.37g

	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g
	Kokku:	180g	340Kcal	15.17g	8.9g	5.83g	41.72g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g
neljapäev 21.08.25	Piima-mannasupp 1 200/220 (mahe manna)	249g	208Kcal	10.59g	6.92g	8.12g	19.9g
Hommikusöök	Võiseplik tuunikalaga 45/45	50g	135Kcal	5.38g	2.27g	6.35g	14.85g
	Kurk 10/15	15g	1Kcal	0g	0g	0.11g	0.21g
	Kokku:	314g	344Kcal	15.97g	9.19g	14.58g	34.96g
Lõunasöök	Täidetud pikkpoiss(sea-veisehakklihast) 60/80	80g	188Kcal	12.65g	4.86g	15.54g	2.63g
	Kartulipüree 130/170	170g	159Kcal	4.08g	2.6g	4.32g	25.48g
	Valge kaste (mahe jahu) 75/100	100g	122Kcal	9.36g	6.16g	2.7g	6.8g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	61g	31Kcal	0.62g	0.33g	1.62g	3.63g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	451g	584Kcal	27.19g	14.03g	26.98g	53.58g
Õhtuode	Kohupiimavorm 100/150	151g	300Kcal	11.23g	6.34g	14.81g	34.74g
	Marjakissell 150/200	200g	92Kcal	0.02g	0.01g	0.08g	22.81g
	Kooli pirn 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:	401g	417Kcal	11.25g	6.35g	15.04g	62.65g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
reede 22.08.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Jäätée 150/200	200g	14Kcal	0.03g	0g	0.08g	3.3g
	Kokku:	429g	260Kcal	7.35g	4.39g	7.12g	41.05g
Lõunasöök	Kõõgiviljapüreesupp 1 200/250	249g	121Kcal	6.7g	4.01g	2.45g	11.47g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kakao panna cotta 150/200 (mahepiim)	200g	317Kcal	24.92g	16.22g	10.25g	12.52g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g

	Idud kaunviljadest	8g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.27g	0.15g
	Kokku:	557g	638Kcal	33.29g	20.46g	18.41g	61.41g
Õhtuode	Kirjud makaronid juustuga 130/170	170g	286Kcal	6.22g	3.33g	13.06g	43.81g
	Hapukoore-tomatipastakaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g
	Marjasmuuti (Atsi lahja suvejook mahe keefir)	200g	81Kcal	2.17g	1.24g	2.86g	11.79g
	Kooli Mustikas 30/50	50g	30Kcal	0.4g	0.05g	0.55g	5.1g
	Kokku:	469g	468Kcal	16.3g	10g	18.05g	63.78g
Vitamiinipaus	Virsik 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.96g	6.26g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.96g	6.26g