

MENÜÜ

19.05-25.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MAASIKAD PIIM	MAASIKASMUUTI MÜSLI MUSTIKAD	5-VILJAHELBEPUDER MOOS PÄHKLIID TAIMETEE	PIIMA-MAKARONISUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA	7-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	BANAAN	ÕUN	PAPRIKA	NUIKAPSAS	KIIVI
LÖUNASÖÖK	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL MOOSIGA LEIB	AHJUKANA RIIS VALGE KASTE PORGANDI- APELSINISALAT MAITSEROHELINE LEIB	LÕHESUPP LILLKAPSA JA PORGANDIGA MAITSEROHELINE BANAANI- KOHUPIIMAVAHT KAMA JA TOORMOOSIGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL KURGI-REDISESALAT LEIB	KANASUPP MAITSEROHELINE RIISIPUDING TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE MAHL KURK	MAKARONISALAT LEIB MAITSEVESI MELON	RABARBERIKOOK PIIM PIRN	AHJUOMLETT SUVIKÕRVITSAGA LEIB MAITSEVÕIGA KAKAO TOMAT	KURK, PORGAND JA NUIKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ROSINAD BANAAN

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	188Kcal	7.33g	3.16g	7.67g	21.23g	3.27g
Hommikusöök	Maasikad (kül)m)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	308Kcal	13.87g	7.27g	12.95g	30.62g	4.49g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g	4.28g
	Kakaokissell 150/200(mahepiim)	199g	222Kcal	8.63g	5.57g	7.04g	28.35g	1.34g
	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
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	528g	449Kcal	9.52g	5.67g	13.34g	72.39g	10.32g
Õhtuode	Ahjukartul 170/200	200g	260Kcal	8.8g	1.2g	5.44g	38.57g	2.49g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
	Mahi 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	529g	453Kcal	16.41g	6.58g	8.31g	66.17g	3.75g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g	0.56g
teisipäev 20.05.25	Maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	200g	123Kcal	3.85g	2.29g	4.89g	16.1g	1.95g
Hommikusöök	Müsl 30/50	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
	Mustikad (kül)m)30/50	50g	29Kcal	0.65g	0.1g	0.55g	4.15g	2.04g
	Kokku:	300g	346Kcal	7.45g	2.91g	10.34g	55.8g	7.04g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	130Kcal	3.26g	0.57g	25.12g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170/200per.(mahe)	170g	222Kcal	0.43g	0.08g	5.06g	49.22g	0.65g
	Valge kaste(võiga) 75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	165Kcal	11.39g	7.46g	4.57g	10.96g	0g
	Porgandi-apelsinisalat 1 50/60	60g	21Kcal	0.11g	0g	0.42g	3.68g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kokku:	459g	625Kcal	15.72g	8.19g	38.19g	79.2g	6.52g
Õhtuode	Makaronisalat 120/150 (mahe muna, sink)	149g	306Kcal	13.06g	5.85g	12.19g	34.09g	1.75g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g	0.08g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g

	Kokku:	469g	405Kcal	13.64g	5.93g	15.33g	52.01g	6.43g
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
kolmapäev 21.05.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g	0g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Pähklid 20/30	30g	186Kcal	16.32g	0g	5.97g	3.93g	0g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	459g	465Kcal	23.64g	4.39g	13.01g	50.04g	0.42g
Lõunasöök	Lõhesupp lillkapsa ja porgandiga 200/250	250g	171Kcal	8.75g	1.63g	10.02g	12.1g	1.91g
	Banaani-kohupiimavaht kamaga 100/150	149g	200Kcal	11.32g	7.13g	7.14g	16.88g	1.05g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	477g	495Kcal	20.92g	8.89g	20.47g	52.02g	8.26g
Õhtuode	Rabarberikook (biskviit) 1 75/100	100g	250Kcal	3.9g	1.04g	6.52g	46.52g	1.53g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	330g	393Kcal	10.05g	5.09g	11.71g	61.58g	4.65g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
neljapäev 22.05.25	Piima-makaronisupp 200/220 (mahepiim)	250g	234Kcal	9.29g	5.83g	8.96g	28.06g	0.94g
Hommikusöök	Võisepik tuunikalaga 45/45	50g	135Kcal	5.38g	2.27g	6.35g	14.85g	0.83g
	Kokku:	300g	369Kcal	14.67g	8.1g	15.31g	42.91g	1.77g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste 130/150	151g	236Kcal	15.51g	6.9g	16.3g	7.61g	0.38g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Kurgi-redisesalat 50/60	61g	16Kcal	0.96g	0.13g	0.5g	0.92g	0.58g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	422g	459Kcal	17.14g	7.11g	22.88g	49.78g	6.93g
Õhtuode	Ahjuolett suvikõrvitsaga 100/120	120g	145Kcal	10.74g	3.05g	9.76g	2.23g	0.25g
	Leib maitsevõiga 50/50	50g	151Kcal	7.91g	5.06g	2.89g	15.04g	4.26g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kooli tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	420g	479Kcal	25.55g	12.5g	18.41g	41.08g	5.88g

Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.38g	1.45g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.38g	1.45g
reede 23.05.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g	1.71g
Hommikusöök	Moos 20/20	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g	0.28g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	370g	311Kcal	11.27g	7.05g	11.81g	39.37g	1.99g
Lõunasöök	Kanasupp 200/250	251g	149Kcal	4.26g	0.67g	15.81g	11.04g	1.46g
	Riisipuding 1 100/150 (mahepiim)	150g	195Kcal	9.67g	6.26g	3.67g	23.16g	0.15g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	479g	468Kcal	14.78g	7.06g	22.79g	57.24g	6.91g
Õhtuode	Kurk, porgand, nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.14g	0.02g	0.87g	2.87g	1.55g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g	6.42g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	Kokku:	311g	476Kcal	19.18g	8.05g	8.26g	62.53g	10.36g
Vitamiinipaus	Kiivi 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