

MENÜÜ

25.08-31.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDER TOORMOOS KAKAO	RIISHELBEPUDER MOOS PIIM	RUUKIHELBEPUDER VÕI MARJAD PIIM	PIIMA-KLIMBISUPP SEPIK MUNAVÕI JA ROHELISE SIBULAGA	ODRA- NELJAVILJAHLEBEPUDER MOOS TAIMETEE MEEGA
VITAMIINIAMPS	MELON	ÕUN	TOMAT	PLOOM	PORGAND
LÕUNASÖÖK	KÖÖGIVILJASUPP KRUUPIDEGA LIHATA MAITSEROHELINE KAMAVAHT MARJADEGA LEIB	SEALIHAKASTE TATAR KAPSA, KURGI JA VIINAMARJASALAT VAARIKA-MUSTSÕSTRA- BANAANI SMUUTI LEIB	OA-KARTULISUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE JOGURTI-MANGOKREEM TOORMOOSIGA LEIB	KANAGULJAŠŠ KEEDUKARTUL HIINAKAPSA-TOMATISALAT MARJAMAHEDIK LEIB	JUUSTUNE LÕHESUPP NUUDLITEGA KEEFIRITARRETIS KÜPSISTE JA TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	KÕRVITSAKEEKS MAHL KURK	KANA-PÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID SEEMNED APRIKOOS	MAKARONISALAT MAITSEVESI LEIB PIRN	BANAANI-KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA NUIKAPSAS	SUVIKÕRVITSAKARASK MAITSEVÕI PIIM PAPRIKA

*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 25.08.25	Odrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g
Hommikusöök	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	430g	393Kcal	13.68g	8.92g	12.96g	52.08g
Lõunasöök	Köögilviljasupp kruupidega- lihata (Külasupp) 200/250	250g	88Kcal	0.45g	0.04g	2.52g	17g
	Kamavaht 100/150	150g	303Kcal	20.3g	12.75g	10.94g	18.53g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	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	495Kcal	21.67g	12.93g	16.83g	53.38g
Õhtuoode	Kõrvitsakeeks 75/100	101g	371Kcal	21.24g	12.88g	6.16g	38.73g
	Mahl 150	150g	55Kcal	0.06g	0g	0.41g	13.19g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:	331g	434Kcal	21.3g	12.88g	7.13g	53.04g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
teisipäev 26.08.25	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	204Kcal	6.84g	4.32g	5.93g	29.37g
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:	379g	357Kcal	12.99g	8.37g	10.97g	48.54g
Lõunasöök	Sealihakaste 130/150	151g	241Kcal	16.76g	7.85g	14.72g	7.72g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g
	Kapsa-, kurgi- ja viinamarjasalat 50/60	60g	34Kcal	1.98g	0.29g	0.88g	2.67g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti 150/200g	200g	69Kcal	0.77g	0.16g	1.03g	13.33g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	621g	654Kcal	23.37g	9.74g	27.06g	79.98g
Õhtuoode	Kana-püreesupp 1 200/250	249g	198Kcal	10.04g	5.71g	14.36g	11.67g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g

	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g
	Aprikoos 50/80	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	5.99g
	Kokku:	374g	410Kcal	21.31g	5.8g	19.55g	33.11g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
kolmapäev 27.08.25	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	6.11g	3.78g	6.42g	21.08g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g
	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:	395g	403Kcal	24.65g	15.96g	11.76g	30.59g
Lõunasöök	Oa-kartulisupp veiseliha 200/250	251g	146Kcal	4.09g	0.91g	9.42g	16.44g
	Jogurti- mangokreem 100/150(mahe mangopüree)	150g	217Kcal	13.51g	8.84g	6.12g	17.76g
	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:	479g	487Kcal	18.45g	9.88g	18.85g	57.24g
Õhtuode	Makaronisalat 120/150 (mahe muna)	149g	246Kcal	12.29g	5.62g	6.12g	26.92g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	469g	371Kcal	12.79g	5.7g	9.18g	50.27g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
neljapäev 28.08.25	Piima-klimbisupp 200/220 (mahepiim)	250g	222Kcal	9.09g	5.36g	9.36g	25.24g
	Sepik munavõi ja roheline sibulaga 45/45 (mahe muna)	50g	124Kcal	5.17g	2.47g	4.1g	14.93g
	Kokku:	300g	346Kcal	14.26g	7.83g	13.46g	40.17g
Lõunasöök	Kanaguljašš 130/150	150g	211Kcal	9.88g	3.18g	21.5g	8.85g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g
	Hiinakapsa- tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.18g	0.01g	0.48g	1.95g

	Marjamahedik 150/200	200g	88Kcal	0.83g	0.19g	1.25g	17.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	620g	519Kcal	11.56g	3.46g	29.31g	69.64g
Õhtuoode	Banaani-kohupiimakreem 1 100/150	151g	226Kcal	10.94g	6.74g	9.32g	22.4g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g
	Kokku:	261g	262Kcal	11.49g	6.8g	10.05g	28.24g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g
reede 29.08.25	Odra-neljajiljahelbepuder 150/200(mahepiim, mahe neljajiljahelbe	200g	165Kcal	2.88g	1.69g	5.73g	27.13g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:	430g	227Kcal	2.88g	1.69g	5.84g	42.41g
Lõunasöök	Juustune lõhesupp nuudlitega 1 200/250	250g	264Kcal	14.46g	5.88g	17.57g	15.17g
	Keefiritarretis küpsisega 150/200 (mahe keefir)	200g	237Kcal	9.53g	6.88g	9.05g	28.68g
	Toormoos 20/20	20g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.32g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	510g	603Kcal	24.71g	12.88g	29.62g	62.21g
Õhtuoode	Suvikõrvitsakarask (hapukoorega) 75/100 (mahe keefir, mahe jahu	100g	286Kcal	12.12g	7.93g	7.06g	37.07g
	Maitsevõi 20/20	20g	114Kcal	12.46g	8.31g	0.34g	0.16g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:	350g	525Kcal	30.89g	20.37g	13.23g	47.73g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g