

MENÜÜ

04.08-10.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDE PIIM MOOS	KAMAPALLID MAASIKASMUUTI VÕISEPIK JUUSTUGA	KAERAHELBEPUDE PIIM MOOS	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB SINGI JA SALATILEHEGA	3-VILJAHELBEPUDE ÕUNA- KANEELIKUUBIKUD VÕI PIIM
VITAMIINIAMPS	PIRN	PLOOM	ÕUN	MELON	MUSTIKAD
LÖUNASÖÖK	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KAMAVAHT MARJDEGA LEIB	AHJUKANA RIIS VALGE KASTE PORGANDI- ANANASSISALAT IDANDID LEIB	LÕHESUPP VALGE KINOAGA MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL KURGI-REDISESALAT BANAANI-MARJASMUUTI LEIB	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR PANNA COTTA MAASIKA- BANAANIKASTMEGA LEIB
ÕHTUOODE	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE MAHL PORGAND	MUFFINID MUSTIKATEGA JÄÄTEE PAPRIKA	KODUJUUST MAHL LEIB KURK	AHJUOMLETT SUVIKÕRVITSAGA KAKAO LEIB KIRSSTOMAT	KARTULISALAT MAITSEVESI LEIB VIINAMARJAD

*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 04.08.25	Odrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g
Hommikusöök	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	380g	337Kcal	12.76g	8.53g	12.27g	41.51g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g
	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:	479g	497Kcal	21.58g	12.91g	17.48g	52.79g
Õhtuode	Ahjukartul 170/200	200g	260Kcal	8.8g	1.2g	5.44g	38.57g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kooli Porgand 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:	499g	461Kcal	16.51g	6.58g	8.05g	67.85g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 05.08.25	Kamapallid 30/50	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
Hommikusöök	Maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	200g	123Kcal	3.85g	2.29g	4.89g	16.1g
	Võisepik juustuga 40/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g
	Kokku:	299g	455Kcal	13.49g	7.57g	17.66g	60.86g
Lõunasöök	Riis keedetud 130/170/200per.	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g
	Ahjukana 60/80	80g	130Kcal	3.33g	0.58g	25.11g	0g
	Porgandi-ananassisalad 50/60	60g	27Kcal	0.19g	0.03g	1.13g	4.26g
	Idud kaunviljadest_(mahe)	8g	0Kcal	0g	0g	0g	0g

	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Valge kaste(võiga) 75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	165Kcal	11.39g	7.46g	4.57g	10.96g
	Kokku:	459g	626Kcal	15.81g	8.23g	38.61g	78.91g
Õhtuoode	Muffinid mustikatega 60/80 (mahe muna, mahe jahu)	102g	265Kcal	13.71g	4.57g	3.25g	30.92g
	Jäätée 150/200	200g	14Kcal	0.03g	0g	0.08g	3.3g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g
	Kokku:	352g	293Kcal	13.84g	4.62g	3.88g	36.46g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.04g
kolmapäev 06.08.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g
Hommikusöök	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	379g	377Kcal	14.78g	8.63g	13.57g	45.77g
Lõunasöök	Lõhesupp valge kinoaga 200/250	249g	183Kcal	6.4g	1.25g	10.72g	19.36g
	Puuviljasalat marjadega 100/150_koopia	150g	84Kcal	0.53g	0.11g	0.79g	16.75g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g
	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:	497g	529Kcal	23.76g	12.08g	15.59g	57.54g
Õhtuoode	Kodujuust (Pria)100/150_	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	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:	440g	341Kcal	7.18g	4.33g	23.83g	42.89g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
neljapäev 07.08.25	Piima-riisipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g
Hommikusöök	Võileib singi ja salatilehega 50/50	50g	107Kcal	3.75g	2.21g	5.56g	11.18g

	Kokku:	300g	331Kcal	13.6g	8.63g	13.89g	36.56g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste 130/150	151g	236Kcal	15.51g	6.9g	16.3g	7.61g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g
	Kurgi-redisesalat 50/60	61g	16Kcal	0.96g	0.13g	0.5g	0.92g
	Banaani- marjasmuuti 150/200	200g	145Kcal	4.5g	3.73g	4.93g	20.43g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	622g	604Kcal	21.64g	10.84g	27.81g	70.21g
Õhtuode	Ahjuomlett suvikõrvitsaga 100/120	120g	145Kcal	10.74g	3.05g	9.76g	2.23g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	410g	412Kcal	18.12g	7.52g	18.32g	41.08g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
reede 08.08.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	175Kcal	5.96g	3.36g	7.06g	21.89g
Hommikusöök	Õuna- kaneelikuubikud 20/30	30g	15Kcal	0g	0g	0.01g	3.29g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	395g	402Kcal	24.11g	15.48g	12.08g	32.2g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga 1 200/250	249g	145Kcal	3.53g	0.74g	7.53g	19.71g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Panna cotta 100/150	151g	226Kcal	18.28g	11.92g	3.8g	11.58g
	Maasika- banaanikaste 20/30	30g	19Kcal	0.31g	0.05g	0.32g	3.23g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	500g	541Kcal	29.05g	17.41g	15.44g	50.7g
Õhtuode	Kartulisalat 120/150g	151g	192Kcal	11.54g	4.62g	5.68g	15.93g
	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
	Viinamari 50/80	80g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.5g
	Kokku:	471g	334Kcal	12.36g	4.75g	8.98g	43.62g

Vitamiinipaus	Kooli Mustikad 50/80	80g	47Kcal	0.64g	0.08g	0.88g	8.16g
	Kokku:	80g	47Kcal	0.64g	0.08g	0.88g	8.16g