

# MENÜÜ



HEAD ISU! :)

30.12.2024-05.01.2025



TAIMNE  
TEISIPÄEV



ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	MANNAPUDER (MAHEPIIM, MANNA) MOOS MAHEPIIM	PIIMA-TEOKARBISUPP (MAHEPIIM) VÕILEIB JUUSTUGA		4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) MOOS MAHEPIIM	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) VÕI
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN		MANDARIIN	NUIKAPSAS
LÖUNASÖÖK	AEDVILJASUPP LIHATA KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	AHJUKARTUL KALAPALA VALGE KASTE (MAHE JAHU) PEEDI-HERNESALAT LEIB	HEAD UUT AASTAT!	FRIKADLLIKASTE MAHEMAKARONID TOMATISALAT LEIB	KARTULI- MAKARONISUPP KANAGA KAKAOKISSELL (MAHEPIIM) MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KAERAHELBEKÜPSIS (MAHE HELVES) MANGOSMUUTI (MAHE MANGOPÜREE) KURK	BANAAN		KURK/PAPRIKA/NUIKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE MARJAMAHEDIK	VANAEMA ÕUNAKOOK MAHL

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 30.12.2024	Mannapuder(mahepiim, mahe manna)150/200	203g	208Kcal	7.87g	4.49g	7.04g	23.84g	6.86g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>383g</b>	<b>361Kcal</b>	<b>14.02g</b>	<b>8.54g</b>	<b>12.08g</b>	<b>43.01g</b>	<b>7.28g</b>
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	249g	87Kcal	0.34g	0.02g	3g	16.08g	4.04g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Toormoos 20/30	30g	38Kcal	0.31g	0.05g	0.26g	7.98g	0.98g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	6g	2Kcal	0.04g	0g	0.17g	0.23g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>475g</b>	<b>398Kcal</b>	<b>7.17g</b>	<b>3.45g</b>	<b>19.88g</b>	<b>58.83g</b>	<b>9.3g</b>
Õhtuode	Kaerahelbeküpsis 75/100 (mahe helves)	100g	442Kcal	19.31g	11.91g	10.07g	54.34g	5.2g
	Mangosmuuti 150/200(mahe mangopüree)	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g	0g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>350g</b>	<b>568Kcal</b>	<b>22.57g</b>	<b>14.08g</b>	<b>15.54g</b>	<b>72.8g</b>	<b>5.55g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>	<b>3.12g</b>
teisipäev 31.12.2024	Piima-teokarbissupp 200/220 (mahepiim)	253g	234Kcal	7.81g	5.26g	9.72g	30.62g	0.94g
	Võileib juustuga 40/50	56g	166Kcal	9.13g	5.87g	6.64g	12.58g	3.57g
	<b>Kokku:</b>	<b>309g</b>	<b>400Kcal</b>	<b>16.94g</b>	<b>11.13g</b>	<b>16.36g</b>	<b>43.2g</b>	<b>4.51g</b>
Lõunasöök	Ahjukartul 130/170	172g	213Kcal	6.17g	0.82g	4.88g	33.38g	2.15g
	Kalapala 120	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Valge kaste (mahe jahu) 75/100	101g	115Kcal	8.39g	5.45g	2.7g	7.27g	0g
	Peedi-hermesalat	61g	74Kcal	4.91g	1.39g	1.03g	5.93g	1.14g
	<b>Kokku:</b>	<b>454g</b>	<b>692Kcal</b>	<b>33.39g</b>	<b>7.94g</b>	<b>22.89g</b>	<b>72.98g</b>	<b>4.49g</b>
Õhtuode	Banaan 50/80	81g	55Kcal	0.16g	0.08g	0.65g	12.43g	0.57g
	<b>Kokku:</b>	<b>81g</b>	<b>55Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.65g</b>	<b>12.43g</b>	<b>0.57g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.83g	2.11g
	<b>Kokku:</b>	<b>81g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.83g</b>	<b>2.11g</b>
neljapäev 02.01.2025	4-vijahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	203g	182Kcal	6.84g	4g	5.9g	22.46g	3.43g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>383g</b>	<b>335Kcal</b>	<b>12.99g</b>	<b>8.05g</b>	<b>10.94g</b>	<b>41.63g</b>	<b>3.85g</b>
Lõunasöök	Frikadellikaste 130/150	149g	236Kcal	19.26g	10.14g	8.28g	6.91g	1.17g
	Makaronid 130/170 (mahe makaronid)	172g	295Kcal	6.57g	0.89g	8.56g	49.64g	1.7g
	Tomatisalat 50/60	61g	13Kcal	0.19g	0g	0.39g	2.11g	0.84g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>422g</b>	<b>628Kcal</b>	<b>26.5g</b>	<b>11.11g</b>	<b>20.03g</b>	<b>73.7g</b>	<b>7.99g</b>
Õhtuode	Kurk, paprika, nuikapsas 50/80	80g	16Kcal	0.11g	0g	0.57g	2.65g	1.29g
	Dipikaste 1 40/60	61g	166Kcal	15.07g	7.35g	1.62g	5.9g	0g
	Küüslauguleivad 40/60	63g	181Kcal	6.72g	0.99g	4.22g	22.68g	6.42g
	Marjahahedik 150/200	198g	106Kcal	0.83g	0.18g	1.2g	22.03g	2.65g
	<b>Kokku:</b>	<b>402g</b>	<b>469Kcal</b>	<b>22.73g</b>	<b>8.52g</b>	<b>7.61g</b>	<b>53.26g</b>	<b>10.36g</b>
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	82g	36Kcal	0.08g	0g	0.74g	7.5g	1.02g
	<b>Kokku:</b>	<b>82g</b>	<b>36Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.74g</b>	<b>7.5g</b>	<b>1.02g</b>
reede 03.01.2025	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	203g	212Kcal	5.16g	3.8g	8.7g	30.38g	4.56g
	Või 10/15	17g	130Kcal	14.4g	9.68g	0.07g	0.14g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>220g</b>	<b>342Kcal</b>	<b>19.56g</b>	<b>13.48g</b>	<b>8.77g</b>	<b>30.52g</b>	<b>4.56g</b>
Lõunasöök	Kartuli-makaronisupp kanaga 200/250	250g	140Kcal	2.78g	0.42g	8.64g	19.23g	1.73g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>527g</b>	<b>499Kcal</b>	<b>11.94g</b>	<b>6.07g</b>	<b>18.81g</b>	<b>75.21g</b>	<b>7.77g</b>
Õhtuode	Vanaema õunakook 1 100/150	150g	259Kcal	2.24g	0.87g	6.01g	51.8g	3.75g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	<b>Kokku:</b>	<b>350g</b>	<b>357Kcal</b>	<b>2.34g</b>	<b>0.87g</b>	<b>6.74g</b>	<b>75.2g</b>	<b>4g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	79g	19Kcal	0.16g	0g	0.39g	3.31g	1.42g
	<b>Kokku:</b>	<b>79g</b>	<b>19Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.39g</b>	<b>3.31g</b>	<b>1.42g</b>