

MENÜÜ



13.01-19.01.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	NISUHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	PIIMA-RIISISUPP (MAHEPIIM) VÕILEIB JUUSTUGA	7-VILJAHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS TAIMETEE	PIIMA-TEOKARBISUPP (MAHEPIIM) VÕILEIB SINGIGA	KAERAHELBEPUDEER (MAHEPIIM, HELVES) TOORMOOS KAKAO (MAHEPIIM)
VITAMIINIAMPS	KURK	ÕUN	PAPRIKA	ANANASS	PIRN
LÖUNASÖÖK	FRIKADELLISUPP JOGURTI- MANGOKREEM (MAHE MANGOPÜREE) MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB	MAKARONIVORM JUUSTUGA (MAHE MUNA, MAKARON) ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE JÄÄSALAT TOMATI, KURGI JA GRANAATÕUNAGA LEIB	KANA-KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA ASTELPAJU-LEIVAVAHT MAHEPIIMAGA MAITSEROHELINE LEIB	KOTLET SEAHAKKLIHAST TATAR VALGE KASTE (MAHE JAHU) PORGANDISALAT LEIB	KALASELJANKA MUSTIKAKISSELL VAHUKOOERGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KOHUPIIMAVORM MAHLAKISSELL MANDARIIN	PORGANDIPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED BANAAN	MUNASALAT MAHL LEIB PIRN ROSINAD	ODRAJAHUKARASK VÕI TOMAT MAHLAJOOK	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE KURK

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 13.01.2025	Nisuhelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	186Kcal	7.15g	4.32g	7.1g	21.76g	2.95g
	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
	Kokku:	379g	339Kcal	13.3g	8.37g	12.14g	40.93g	3.37g
Lõunasöök	Frikadellisupp 1 250/300	300g	281Kcal	16.4g	7.32g	9.54g	22.95g	1.72g
	Jogurti-mangokreem 100/150(mahe mangopüree)	150g	209Kcal	13.58g	8.89g	3.79g	17.89g	0g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	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	594Kcal	30.9g	16.35g	16.7g	58.69g	7.22g
Õhtuode	Kohupiimavorm 100/150	151g	300Kcal	11.23g	6.34g	14.81g	34.74g	0.32g
	Mahlakissell 75/100	99g	49Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	12.23g	0g
	Mandariin 30/50	50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g	0.63g
	Kokku:	300g	371Kcal	11.29g	6.35g	15.3g	51.56g	0.95g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
teisipäev 14.01.2025	Piima-riisipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võileib juustuga 40/50	51g	148Kcal	7.75g	4.96g	6.22g	11.59g	3.29g
	Kokku:	301g	372Kcal	17.6g	11.38g	14.55g	36.97g	3.5g
Lõunasöök	Makaronivorm juustuga (mahe muna, makaron)	219g	383Kcal	19.42g	12.14g	14.75g	36.33g	1.75g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g	0.45g
	Jääsalat tomati, kurgi ja granaatõunaga 50/60	61g	12Kcal	0.11g	0g	0.53g	1.93g	0.77g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	369g	566Kcal	27.52g	17.6g	19.66g	56.38g	7.25g
Õhtuode	Porgandipüreesupp 200/250g	250g	126Kcal	3.57g	2.16g	3.21g	17.97g	4.52g
	Sepikukruoonid 20/30	30g	76Kcal	0.83g	0.09g	2.34g	14.38g	0.8g
	Röstitud kikerherned 10g	15g	32Kcal	1.32g	0.17g	1.48g	2.77g	1.49g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g	0.56g
	Kokku:	375g	288Kcal	5.88g	2.5g	7.67g	47.37g	7.37g
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 15.01.2025	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g	1.71g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	430g	257Kcal	5.12g	3g	6.89g	44.92g	2.13g
Lõunasöök	Kana-köögiviljasupp bataadiga 200/250	250g	119Kcal	2.3g	0.4g	12.39g	10.89g	2.65g
	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
	Astelpaju-leivavaht 100	100g	164Kcal	0.86g	0.14g	3.59g	32.77g	5.42g
	Piim 75/100(mahe PRIA)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	0g
	Kokku:	498g	439Kcal	7.81g	3.33g	22.34g	63.64g	12.35g
Õhtuode	Munasalat 1 150/200	201g	286Kcal	18.41g	6.3g	11.04g	18.27g	1.35g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kooli pirn 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
	Kokku:	521g	578Kcal	19.29g	6.43g	15.62g	80.59g	9.66g
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 16.01.2025	Piima-teokarbisupp 200/220 (mahepiim)	250g	226Kcal	7.97g	5.39g	9.41g	28.62g	0.85g
	Võileib singiga 45/45	50g	109Kcal	3.75g	2.21g	5.62g	11.52g	3.27g
	Kokku:	300g	335Kcal	11.72g	7.6g	15.03g	40.14g	4.12g
Lõunasöök	Kotlet seahakklihast (valmis) 80g	80g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Valge kaste (mahe jahu) 75/100	100g	131Kcal	10.24g	6.71g	2.62g	7.09g	0g
	Porgandisalat 50/60	60g	21Kcal	0.14g	0g	0.43g	3.67g	1.74g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	450g	462Kcal	14.24g	8.15g	13.48g	67.02g	6.02g
Õhtuode	Odrajahukarask (hapukoorega) 1 75/100	100g	275Kcal	13.05g	8.25g	6.35g	31.42g	3.32g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Kooli tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Soe mahlajook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Kokku:	366g	420Kcal	25.2g	16.32g	6.73g	39.61g	4.02g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.1g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.1g	0.96g
reedel 17.01.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g	3.16g
	Toormoos 20/20	20g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.32g	0.74g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kokku:	419g	414Kcal	15.62g	9.01g	14.19g	51.98g	4.57g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1 200/250	250g	150Kcal	5.23g	2.53g	11.39g	13.56g	1.61g
	Mustikakissell 150/200	200g	90Kcal	0.13g	0.03g	0.17g	21.79g	0.34g
	Vahukoore 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	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:	578g	569Kcal	28.64g	17.9g	16.63g	57.92g	6.23g
Õhtuode	Ahjukartul 130/170	170g	218Kcal	6.93g	0.94g	4.66g	33.26g	2.15g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 1 30/50	50g	86Kcal	7.34g	5.23g	1.64g	3.08g	0.45g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	270g	309Kcal	14.27g	6.17g	6.65g	37.04g	2.95g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g