

MENÜÜ



20.01-26.01.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	3-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, HELVES) VÕI MAHEPIIM	PIIMA-KLIMBISUPP (MAHEPIIM) TERALEIB MEREVAIGUGA	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM	PIIMA-RIISISUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK JUUSTUGA	ODRA-4- VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE 4- VILJAHELBED) MOOS TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	ÕUN	LILLKAPSAS	PIRN	MELON	MANDARIIN
LÕUNASÖÖK	AEDVILJASUPP LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB	KIRJU RISOTO KANAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PEEDI-ÕUNASALAT MANGOSMUUTI (MAHE MANGOPÜREE) LEIB	RASSOLNIK KALAGA PANNA COTTA (MAHEPIIM) TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDETUD KARTUL KURGI-REDISESALAT MARJAMAHEDIK LEIB	BORŠ KAPSA JA KARTULIGA (SEA- JA MAHE VEISELIHAGA) SEPIKUVORM MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	KARTULI- KRUUBIPUDER (MAHE KRUUP) ÜRTIDEGA KOOREKASTE MAHL KURK	PORGANDIPIRUKAS (MAHE MUNA, JAHU) MAHEPIIM VIINAMARJAD	MUFFINID MUSTIKATEGA (MAHE MUNA, JAHU) SOE MAHLAJOOK PAPRIKA ROSIINAD	MUNAPUDER (MAHEPIIM, MUNA, JAHU) KAKAO (MAHEPIIM) KIRSSTOMAT	KURK/PORGAND/ NUIKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE KAMA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 20.01.2025	3-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	193Kcal	5.28g	3.63g	8.01g	26.36g	3.96g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	365g	405Kcal	23.43g	15.75g	13.02g	33.38g	3.96g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	90Kcal	0.36g	0.02g	3.17g	16.41g	4.28g
	Kamavaht 100/150	150g	303Kcal	20.3g	12.75g	10.94g	18.53g	1.16g
	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:	479g	497Kcal	21.58g	12.91g	17.48g	52.79g	10.94g
Õhtuode	Kartuli-kruubipuder 150/200 (mahe kruup)	200g	208Kcal	3.55g	2.08g	4.75g	37.73g	3.15g
	Ürtidega koorekaste 30/50	50g	84Kcal	7.72g	5.5g	1.67g	2.05g	0g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	500g	395Kcal	11.37g	7.58g	7.5g	63.88g	3.75g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g	2.07g
teisipäev 21.01.2025	Piima-klimbisupp 200/220 (mahepiim)	250g	222Kcal	9.09g	5.36g	9.36g	25.24g	0.78g
	Teraleib merevaiguga 45/45	50g	112Kcal	2.72g	1.59g	4.82g	14.97g	4.26g
	Kokku:	300g	334Kcal	11.81g	6.95g	14.18g	40.21g	5.04g
Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 200/220	219g	230Kcal	2.56g	0.44g	16.87g	33.61g	2.43g
	Hapukoore rohelisesibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g	0g
	Peedi-õunasalat 50/60	60g	25Kcal	0.13g	0.03g	0.93g	4.11g	1.88g
	Mangosmuuti 150/200 (mahe mangopüree)	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	569g	569Kcal	16.98g	10.27g	27.37g	72.42g	8.59g
Õhtuode	Porgandipirukas 1 75/100 (mahe muna, jahu)	100g	273Kcal	4.77g	2.48g	8.79g	46.79g	4.07g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Kokku:	300g	412Kcal	11.12g	6.56g	14.04g	61.54g	4.87g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g	1.91g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g	1.91g
kolmapäev 22.01.2025	8-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.99g	4.1g	7.44g	25.47g	3.96g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	346Kcal	12.14g	8.15g	12.48g	44.64g	4.38g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 200/250	250g	155Kcal	4.07g	1.52g	11.58g	17.15g	1.52g
	Panna cotta 150/200 (mahepiim)	199g	300Kcal	24.18g	15.81g	6.42g	14.04g	0g
	Toormoos 20/20	20g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.32g	0.74g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	517g	560Kcal	29.02g	17.45g	21.24g	49.87g	6.54g
Õhtuode	Muffinid mustikatega 60/80 (mahe muna, mahe jahu)	102g	265Kcal	13.71g	4.57g	3.25g	30.92g	2.32g
	Soe mahlajook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
	Kokku:	383g	389Kcal	14.11g	4.67g	4.72g	58.26g	5.1g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g

neljapäev 23.01.2025	Piima-riisipupp 200/220 (mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võiseplik juustuga 40/50	50g	161Kcal	8.37g	5.09g	6.24g	14.86g	0.83g
	Kokku:	300g	385Kcal	18.22g	11.51g	14.57g	40.24g	1.04g
Lõunasöök	Sea-veiselkõhikahaste 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
	Marjamahedik 150/200	200g	116Kcal	0.81g	0.18g	1.19g	24.73g	2.61g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	622g	575Kcal	17.95g	7.29g	24.07g	74.51g	9.54g
Õhtuode	Munapuder 100/120 (mahe muna-jahu-piim)	120g	162Kcal	10.91g	3.51g	9.5g	6.29g	0.17g
	Kakao (mahepiim) 150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	370g	345Kcal	17.81g	7.9g	15.26g	30.1g	1.54g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
reede 24.01.2025	Odra-neljaviiljalbepuder 150/200 (mahepiim, mahe neljaviiljalhelbe)	200g	165Kcal	2.88g	1.69g	5.73g	27.13g	3.8g
	Moos 20/20	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g	0.28g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
		Kokku:	420g	232Kcal	2.88g	1.69g	5.79g	43.67g
Lõunasöök	Borš kapsa ja kartuliga sea- ja mahe veiselihaga 200/250	249g	149Kcal	7.68g	1.78g	7.37g	11.24g	2.95g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Sepikuvorm 1 100/150	150g	313Kcal	10.37g	5.6g	8.65g	45.5g	1.62g
	Piim 75/100 (mahe PRIA)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	577g	685Kcal	29.15g	14.79g	23.37g	77.86g	8.85g
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
	Kama 1 150/200	201g	177Kcal	4.81g	3.06g	7.62g	25.13g	1.3g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g	0g
	Kokku:	402g	514Kcal	23.53g	10.98g	14.34g	56.61g	9.27g
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.31g	1g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.31g	1g