

# MENÜÜ



27.01-02.02.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERA-RIISIHARBEPUDER (MAHE HELBED) MOOS MAHEPIIM	MAISIMANNAPUDER MOOS MAHEPIIM	ODRAHELBEPUDE (MAHEPIIM) MARJAD TAIMETEE MEEGA SEEMNED	PIIMA-TÄHEKESESUPP (MAHEPIIM) VÕISEPIK MUNAVÕI JA ROHELISE SIBULAGA (MAHE MUNA)	5-VILJAHARBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS MAHEPIIM
VITAMIINIAMP	BANAAN	APELSIN	ÕUN	PIRN	NUIKAPSAS
LÖUNASÖÖK	KÕRVITSAPÜREESUPP KOHUPIIMAKREEM MAHLAKISSELLIGA MAITSEROHELINE SEEMNED/IDUD (MAHE) SEPIKUKRUTOONID LEIB	MULGIPUDER (MAHE TANGUD) SEALIHAKASTE AHJUKÖÖGIVILJAD LEIB	SELJANKA SEA- JA VEISELIHAGA (MAHE VEIS) RUKKIJAHAUVAHT (MAHE RUKKIJAHA) MAHEPIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB	AHJULÕHE MAHE RIIS VALGE KASTE VÄRSKEKAPSA-PORGANDISALAT LEIB	KANA-NUUDLISUPP AEDVILJADEGA HAPUKOORE-KEEFIRITARRETIS (MAHE) MARJA-BANAANIKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	TATAR HAPUKOOR TOMATISALAT MAHL	MARJASMUUTI CHIAGA KAMAPALLID VÕISEPIK JUUSTUGA	PANNKOOGID KINOAGA (MAHEPIIM, JAHU, MUNA) MOOSIGA MAHEPIIM	PEEDI-SEA-VEISEHAKKLIHAKOTLET (MAHE MUNA) HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA KURK	PUUVILJASALAT KOHUPIIMAKREEMI JA MARJADEGA PÄHKLIID

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



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.01.2025	Kaera-riisihelbepuder 150/200 (mahe helbed)	199g	194Kcal	4.99g	3.67g	8.08g	27.21g	3.96g
	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>379g</b>	<b>347Kcal</b>	<b>11.14g</b>	<b>7.72g</b>	<b>13.12g</b>	<b>46.38g</b>	<b>4.38g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp 1 200/250	250g	175Kcal	8.87g	5.19g	6.61g	14.94g	4.43g
	Seemned 10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Kohupiimakreem 75/100	100g	125Kcal	4.02g	2.21g	9.14g	13.06g	0g
	Mahlakissell 75/100	99g	49Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	12.23g	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
	Idud kaunviljadest (mahe)	8g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>550g</b>	<b>618Kcal</b>	<b>24.62g</b>	<b>7.58g</b>	<b>23.3g</b>	<b>71.04g</b>	<b>9.52g</b>
Õhtuode	Tatar 120/150	151g	202Kcal	3.16g	1.31g	6.79g	36.59g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Tomatisalat 50/60	60g	13Kcal	0.19g	0g	0.38g	2.08g	0.83g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	<b>Kokku:</b>	<b>441g</b>	<b>380Kcal</b>	<b>9.9g</b>	<b>5.93g</b>	<b>8.89g</b>	<b>63.21g</b>	<b>1.08g</b>
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>54Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0.08g</b>	<b>0.64g</b>	<b>12.27g</b>	<b>0.56g</b>
teisipäev 28.01.2025	Maisimannapuder 1 150/200	199g	200Kcal	5.79g	3.37g	6.6g	29.82g	1.23g
	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>379g</b>	<b>353Kcal</b>	<b>11.94g</b>	<b>7.42g</b>	<b>11.64g</b>	<b>48.99g</b>	<b>1.65g</b>
Lõunasöök	Mulgipuder 130/170 (mahe tangud)	170g	205Kcal	4.71g	2.91g	5.14g	34.4g	2.03g
	Sealihakaste 130/150	151g	241Kcal	16.76g	7.85g	14.72g	7.72g	0.26g
	Ahjuköögilijad 50/60	60g	32Kcal	0.97g	0.54g	1.55g	3.22g	2.2g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>421g</b>	<b>562Kcal</b>	<b>22.92g</b>	<b>11.38g</b>	<b>24.21g</b>	<b>60.38g</b>	<b>8.77g</b>
Õhtuode	Marjasmuuti chia seemnetega 150/200	200g	161Kcal	6.48g	2.77g	5.91g	18.95g	1.59g
	Kamapallid 20/30	30g	104Kcal	0.78g	0.12g	3.96g	18.21g	4.02g
	Võisevik juustuga 40/50	49g	159Kcal	8.34g	5.08g	6.17g	14.41g	0.8g
	<b>Kokku:</b>	<b>279g</b>	<b>424Kcal</b>	<b>15.6g</b>	<b>7.97g</b>	<b>16.04g</b>	<b>51.57g</b>	<b>6.41g</b>
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>34Kcal</b>	<b>0.08g</b>	<b>0g</b>	<b>0.88g</b>	<b>6.78g</b>	<b>1.36g</b>
kolmapäev 29.01.2025	Odrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g	3.22g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Seemned 5/8	8g	59Kcal	5.84g	0g	1.19g	0.51g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>438g</b>	<b>272Kcal</b>	<b>12.84g</b>	<b>4.54g</b>	<b>8.77g</b>	<b>28.35g</b>	<b>4.44g</b>
Lõunasöök	Seljanka sea-ja veiselihaga 200/250 (mahe veis)	250g	161Kcal	7.48g	3.23g	10.31g	12.26g	1.92g
	Hapukoor 20/20	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Rukkijahuvaht 1 75/100 (mahe rukkijahu)	100g	132Kcal	0.33g	0.05g	2.34g	28.82g	2.05g
	Piim 75/100(mahe)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	0g
	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
	<b>Kokku:</b>	<b>518g</b>	<b>493Kcal</b>	<b>16.76g</b>	<b>9.15g</b>	<b>19.67g</b>	<b>61.82g</b>	<b>8.25g</b>
Õhtuode	Pannkoogid kinoaga 1 100/150 (mahe jahu, mahe muna, mahepiim)	150g	329Kcal	15.45g	4.76g	11.17g	35.89g	0.85g
	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>330g</b>	<b>482Kcal</b>	<b>21.6g</b>	<b>8.81g</b>	<b>16.21g</b>	<b>55.06g</b>	<b>1.27g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.16g</b>	<b>8.72g</b>	<b>2.08g</b>

neljapäev 30.01.2025	Piima-tähekesesepupp 200/220 (mahepiim)	250g	244Kcal	10.25g	6.5g	9.51g	27.88g	0.88g
	Sepik muna või ja rohelise sibulaga 45/45 (mahe muna)	50g	124Kcal	5.17g	2.47g	4.1g	14.93g	0.82g
	<b>Kokku:</b>	<b>300g</b>	<b>368Kcal</b>	<b>15.42g</b>	<b>8.97g</b>	<b>13.61g</b>	<b>42.81g</b>	<b>1.7g</b>
Lõunasöök	Ahjulõhe 60/80	80g	205Kcal	14.09g	3.02g	19.55g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170/200per.(mahe)	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Valge kaste riisijahuga 1 75/100	101g	130Kcal	10.36g	7.05g	2.67g	6.13g	0.81g
	Värskekapsa-porgandisalat 50/60	61g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.43g	2.97g	2.03g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>452g</b>	<b>663Kcal</b>	<b>25.57g</b>	<b>10.27g</b>	<b>31.45g</b>	<b>72.79g</b>	<b>7.76g</b>
Õhtuode	Peedi-sea-veisehakklihakatlet 60/80(mahe muna)	80g	157Kcal	10.03g	3.48g	11.93g	4.06g	1.4g
	Hapukoor maitserohelisega 20/30	30g	65Kcal	6.25g	4.48g	0.99g	1.14g	0g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	<b>Kokku:</b>	<b>190g</b>	<b>230Kcal</b>	<b>16.28g</b>	<b>7.96g</b>	<b>13.48g</b>	<b>6.32g</b>	<b>1.96g</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>
reede 31.01.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g	0g
	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>379g</b>	<b>349Kcal</b>	<b>13.47g</b>	<b>8.44g</b>	<b>11.99g</b>	<b>44.65g</b>	<b>0.42g</b>
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp aedviljadega 200/250	184g	106Kcal	2.14g	0.35g	11.28g	9.75g	1.3g
	Hapukoore-keefirartetis 150/200 (mahe)	200g	314Kcal	21.41g	16.1g	10.84g	19.56g	0g
	Marja-banaanikaste 20/30	30g	19Kcal	0.31g	0.05g	0.32g	3.23g	0.97g
	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>462g</b>	<b>526Kcal</b>	<b>24.39g</b>	<b>16.58g</b>	<b>25.48g</b>	<b>47.9g</b>	<b>6.55g</b>
Õhtuode	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Puuviljasalat marjadega 150/200	200g	111Kcal	0.71g	0.14g	1.06g	22.25g	5.7g
	Pähklid 20/30	30g	186Kcal	16.32g	0g	5.97g	3.93g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>380g</b>	<b>484Kcal</b>	<b>23.03g</b>	<b>3.44g</b>	<b>20.68g</b>	<b>45.68g</b>	<b>5.7g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g	1.44g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>19Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.4g</b>	<b>3.35g</b>	<b>1.44g</b>