

EESTI TOITUDE NÄDAL

MENÜÜ



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

17.02-23.02.2025

HEAD ISU! :)

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUKKIHELBEPUDEER MARJAD KAKAO	KAERAHELBEPUDEER MOOS PIIM	PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB JUUSTUGA	MANNAPUDEER MOOS PIIM	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB MUNAVÕI JA KILUGA
VITAMIINIAMP	PIRN	BANAAN	ÕUN	KURK	TOMAT
LÕUNASÖÖK	KAPSARULL KARTULIPÜREE KAALIKAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA KURGISALAT KAMA LEIB	KÜLASUPP LIHATA LEIVASUPP VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB	KOTLET SEAHAKKLIHAST RIIS VALGE KASTE KIRJU KAPSASALAT LEIB	KÖÖGIVILJASUPP KALAGA KAMA-KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB	KEEDETUD KARTUL SEAPRAAD PRAEKAPSAS KODUJUUST LEIB
ÕHTUOODE	PANNKOOGID MOOSIGA PIIM	ODRAJAHUKARASK VÕI PÄRNAÕIETEE PAPRIKA	MUNAPUDEER SINGIGA VÕISEPIK SALATI JA TOMATIGA PORGAND	MULGIPUDEER HAPUKOOR MARINEERITUD KURGISALAT	MUNAGA PRAETUD SEPIK SOE MAHLAJOOK

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

KUI SILKU-LEIBA KÕHT ON TÄIS, / VAAT KUDAS TÜÖ SIIS LEIKAB KÄÄS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süüvesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 17.02.2025	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	200Kcal	6.01g	4.12g	7.69g	26.78g	4.21g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kokku:	430g	389Kcal	13.15g	8.57g	13.48g	51.33g	6.1g
Lõunasöök	Kapsarull (valmis)	80g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Kartulipüree kaalikaga 1 130/170	169g	166Kcal	5.53g	3.58g	4.16g	23.84g	1.91g
	Hapukoor rohelisesibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g	0g
	Kama 150/200(mahe keefir)	201g	177Kcal	4.81g	3.06g	7.62g	25.13g	1.3g
	Kurgisalat 50/60	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.42g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
Kokku:	600g	542Kcal	21.37g	14.27g	16.65g	66.75g	7.91g	
Õhtuode	Pannkoogid 100/150	149g	502Kcal	24.55g	5.11g	11.99g	57g	2.49g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	329g	655Kcal	30.7g	9.16g	17.03g	76.17g	2.91g
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	
teisipäev 18.02.2025	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g	3.16g	
	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g	
	Kokku:	379g	377Kcal	14.78g	8.63g	13.57g	45.77g	3.58g
Lõunasöök	Külasupp (lihata) 200/250	250g	88Kcal	0.45g	0.04g	2.52g	17g	2.86g
	Leivasupp	150g	234Kcal	0.67g	0.1g	3.74g	50.45g	5.48g
	Vahukoor 20/30	30g	105Kcal	9.79g	6.39g	0.63g	3.62g	0g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	438g	430Kcal	10.96g	6.53g	7.13g	71.39g	8.34g
Õhtuode	Odrajahukarask(mahe keefir) (hapukoorega) 75/100	100g	303Kcal	13.79g	9.2g	7.37g	37.41g	0g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Pämaõietee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
Kokku:	395g	467Kcal	25.95g	17.35g	8.31g	49.49g	1.52g	
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g
Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g	0.56g	
kolmapäev 19.02.2025	Piima-makaronisupp 200/220 (mahepiim)	250g	234Kcal	9.29g	5.83g	8.96g	28.06g	0.94g
	Võileib juustuga 40/50	50g	144Kcal	7.38g	4.71g	6.2g	11.52g	3.27g
	Kokku:	300g	378Kcal	16.67g	10.54g	15.16g	39.58g	4.21g
Lõunasöök	Kotlet seahakklihast (valmis) 80g	80g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170/200per.(mahe)	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Valge kaste (mahe jahu) 75/100	100g	122Kcal	9.36g	6.16g	2.7g	6.8g	0g
	Kirju kapsasalat 1 50/60	60g	43Kcal	2.91g	0.49g	0.63g	2.84g	1.33g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	450g	469Kcal	13.17g	6.81g	11.13g	73.33g	6.25g
Õhtuode	Munapuder singiga (mahe muna) 100/120	120g	156Kcal	9.14g	2.84g	11.7g	6.76g	0g
	Võisepik salati ja tomatiga 50/60	60g	117Kcal	4.62g	2.58g	2.6g	15.57g	1.15g
	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Kokku:	260g	299Kcal	13.92g	5.42g	14.78g	26.81g	3.47g
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	

neljapäev 20.02.2025	Mannapuder(mahepiim, mahe manna)150/200	199g	198Kcal	7.61g	4.37g	6.77g	22.38g	6.33g
	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	351Kcal	13.76g	8.42g	11.81g	41.55g	6.75g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kalaga 200/250	250g	149Kcal	2.94g	0.92g	11.04g	18.24g	2.73g
	Kohupiimakreem kamaga 100/150	150g	224Kcal	5.6g	3g	13.32g	29.54g	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:	478g	477Kcal	9.46g	4.06g	27.73g	65.63g	9.39g	
Õhtuode	Mulgipuder 150/200	199g	237Kcal	5.09g	3.13g	5.66g	40.58g	2.92g
	Hapukoor 30/50	50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g	0g
	Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g
	Kokku:	309g	360Kcal	16.08g	10.83g	7.85g	44.04g	3.82g
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	
reedel 21.02.2025	Piima-riisipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võileib munavõi ja kiluga	59g	196Kcal	14.3g	8.49g	5.58g	9.88g	2.77g
	Kokku:	309g	420Kcal	24.15g	14.91g	13.91g	35.26g	2.98g
Lõunasöök	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Seapraad 60/80	80g	267Kcal	20.38g	7.67g	20.83g	0g	0g
	Praekapsas 50/60	60g	43Kcal	1.95g	0.82g	0.5g	5.49g	0.95g
	Kodujuust 50g (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	400g	568Kcal	25.2g	9.99g	34.06g	47.99g	6.92g
Õhtuode	Munaga praetud sepik 100/150	150g	415Kcal	20.88g	4.32g	9.39g	46.41g	1.87g
	Soe mahla jook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Kokku:	351g	440Kcal	20.88g	4.32g	9.41g	52.73g	1.87g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g	