

# MENÜÜ

24.02-02.03.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK		PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB SINGIGA	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	ODRAHELBEPUDEER MOOS/ROSINAD PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS PIIM
VITAMIINIAMPIS		PORGAND	BANAAN	KIRSSTOMAT	PIRN
LÖUNASÖÖK		KANAKASTE TATAR HIINAKAPSA- PAPRIKASALAT LEIB	KALAPÜREESUPP KÕRVITSAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA SEEMNED SEPIKUKRUTOONID LEIB	VÄRSKEKAPSA-SEA- VEISEHAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL BANAANI-MARJASMUUTI LEIB	KANALIHA-KLIMBISUPP RIISIPUDING VAARIKATEGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE		KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA MELON	PORGANDIPIRUKAS PIIM KURK	ÕUNAKRÕBEDIK KAERHELVESTE JA VANILJEKREEMIGA	AHJUS RÖSTITUD BATAAT/PORGAND/ ÜRDIKARTUL TZATZIKI KASTE SOE MAHLAJOOK LEIB MANDARIIN

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Vaigud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
teisipäev	Piima-makaronisupp 200/220 (mahepiim)	250g	234Kcal	9.29g	5.83g	8.96g	28.06g	0.94g
25.02.2025	Võileib singiga 45/45	50g	113Kcal	4.18g	2.5g	5.45g	11.63g	3.3g
	<b>Kokku:</b>	<b>300g</b>	<b>347Kcal</b>	<b>13.47g</b>	<b>8.33g</b>	<b>14.41g</b>	<b>39.69g</b>	<b>4.24g</b>
Lõunasöök	Kanakaste 130/150	150g	193Kcal	10.09g	5.8g	18.14g	7.37g	0.29g
	Tatar 130/170	170g	226Kcal	3.38g	1.36g	7.63g	41.22g	0g
	Hinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	38Kcal	2.92g	0.43g	0.77g	1.8g	0.89g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>420g</b>	<b>541Kcal</b>	<b>16.87g</b>	<b>7.67g</b>	<b>29.34g</b>	<b>65.43g</b>	<b>5.46g</b>
Õhtuode	Kodujuustuvaht 100/150	149g	352Kcal	28.03g	18.27g	10.82g	14.11g	0g
	Toormoos 30/40	40g	26Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.17g	1.59g
	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	<b>Kokku:</b>	<b>269g</b>	<b>392Kcal</b>	<b>28.62g</b>	<b>18.35g</b>	<b>11.57g</b>	<b>21.01g</b>	<b>1.91g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>26Kcal</b>	<b>0.16g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>4.48g</b>	<b>2.32g</b>
kolmapäev	4-viljahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	183Kcal	6.67g	3.86g	5.92g	23.09g	3.57g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee meega 150/200	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	<b>Kokku:</b>	<b>430g</b>	<b>245Kcal</b>	<b>6.67g</b>	<b>3.86g</b>	<b>6.03g</b>	<b>38.37g</b>	<b>3.99g</b>
Lõunasöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 200/250	250g	171Kcal	7.94g	3.9g	11.42g	12.17g	2.38g
	Seemned 5/8	8g	59Kcal	5.84g	0g	1.19g	0.51g	0g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Panna cotta 150/200 (mahepiim)	199g	300Kcal	24.18g	15.81g	6.42g	14.04g	0g
	Toormoos 30/40	40g	26Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.17g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>567g</b>	<b>717Kcal</b>	<b>39.79g</b>	<b>19.96g</b>	<b>24.63g</b>	<b>60.48g</b>	<b>9.06g</b>
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
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>300g</b>	<b>381Kcal</b>	<b>10.92g</b>	<b>6.53g</b>	<b>14.09g</b>	<b>54.39g</b>	<b>4.42g</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>
neljapäev	Õdrahelbepuder 1 (mahepiim)150/200	200g	184Kcal	6.61g	4.48g	7.23g	22.34g	3.22g
	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
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g	1.83g
		<b>Kokku:</b>	<b>410g</b>	<b>422Kcal</b>	<b>13.06g</b>	<b>8.58g</b>	<b>13.17g</b>	<b>60.29g</b>
Lõunasöök	Värskekapsa-sea-veisehakklihahautis 130/150	150g	152Kcal	9.79g	3.01g	9.54g	5.09g	2.52g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Keefirismuuti, banaani ja marjadega 150/200	200g	171Kcal	4.69g	3.87g	4.95g	26.53g	1.67g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	<b>Kokku:</b>	<b>560g</b>	<b>530Kcal</b>	<b>15.15g</b>	<b>6.96g</b>	<b>20.57g</b>	<b>72.87g</b>	<b>10.16g</b>
Õhtuode	Õunakröbetik kaerahelvestega 100/150g (mahe helbed)	100g	321Kcal	15.01g	8.9g	5.43g	38.37g	5.34g
	Vaniljekaste (mahepiim) 100g	100g	74Kcal	4.29g	2.71g	3.48g	5.3g	0g
		<b>Kokku:</b>	<b>200g</b>	<b>395Kcal</b>	<b>19.3g</b>	<b>11.61g</b>	<b>8.91g</b>	<b>43.67g</b>
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	<b>Kokku:</b>	<b>80g</b>	<b>18Kcal</b>	<b>0.24g</b>	<b>0g</b>	<b>0.48g</b>	<b>2.8g</b>	<b>1.12g</b>
reed	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	180Kcal	4.5g	3.1g	7.43g	25.46g	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>380g</b>	<b>333Kcal</b>	<b>10.65g</b>	<b>7.15g</b>	<b>12.47g</b>	<b>44.63g</b>
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp 200/250 (mahe jahu, mahe muna)	249g	209Kcal	3.59g	1.45g	12.82g	30.26g	2.18g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Riisipuding 1 100/150 (mahepiim)	150g	188Kcal	8.77g	5.78g	3.67g	23.58g	0.15g
	Vaarikad (külm)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
	<b>Kokku:</b>	<b>477g</b>	<b>501Kcal</b>	<b>13.28g</b>	<b>7.37g</b>	<b>19.86g</b>	<b>71.69g</b>	<b>7.83g</b>
Õhtuode	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega 1 170/200	200g	248Kcal	3.73g	0.67g	3.95g	46.29g	6.86g
	Tzatziki ehk jogurti-küüslaugukaste 30/50	51g	50Kcal	4.14g	2.92g	1.34g	1.86g	0.11g
	Soe mahla jook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mandariin 50/80	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.31g	1g
	<b>Kokku:</b>	<b>572g</b>	<b>442Kcal</b>	<b>8.43g</b>	<b>3.67g</b>	<b>8.83g</b>	<b>76.82g</b>	<b>12.25g</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>