

MENÜÜ



03.03-09.03.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDEER MOOS PIIM	KAERAHELBEPUDEER MUSTIKAD PIIM	MANNAPUDEER MOOS KAKAO	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB JUUSTUGA	5-VILJAHARBEPUDEER VÕI TAIMETEE
VITAMIINIAMP	BANAAN	ÕUN	MELON	APELSIN	PIRN
LÖUNASÖÖK	PEEDISUPP LIHATA JOGURTI- MANGOKREEM MAITSEROHELINE LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA VASTLAKUKKEL LEIB	AZUU VEISELIHAGA KARTULIPÜREE VÄRSKEKAPSA- PORGANDISALAT LEIB	LÕHE-MAKARONIROOG JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA ÕUNA-KIIVI MAHEDIK LEIB	TOMATINE KANASUPP MARJATARRETIS VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB
ÕHTUOODE	AEDVILJAPADA LIHATA PÄHKLID SOE MAHLAJOOK PIRN LEIB	OMLETT MAITSEROHELISEGA TAIMETEE KIRSSTOMAT LEIB	TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA KURK LEIB	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA KOOREKASTE MAHL PAPRIKA	BANAANIKEEK PIIM

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.03.2025	Odrahelbepuder 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
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	337Kcal	12.76g	8.53g	12.27g	41.51g	3.64g
Lõunasöök	Peedisupp lihata 200/250/300	251g	146Kcal	2.89g	0.39g	5.97g	20.65g	6.71g
	Jogurti-mangokreem 100/150(mahe mangopüree)	150g	220Kcal	14.3g	9.36g	3.99g	18.83g	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:	449g	453Kcal	17.72g	9.83g	13g	54.84g	10.99g
Õhtuode	Aedviljapada lihata 1 130/170	170g	113Kcal	2.65g	1.53g	3.77g	16.14g	4.57g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Soe mahlajook 150/200	201g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.32g	0g
	Kooli pirn 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Pähklid 20/30	30g	186Kcal	16.32g	0g	5.97g	3.93g	0g
	Kokku:	491g	433Kcal	19.45g	1.61g	12.71g	46.53g	10.8g
Vitaminipaus	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
teisipäev 04.03.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g	3.16g
	Mustikad (külm)20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	379g	344Kcal	15.17g	8.69g	13.81g	35.99g	4.38g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga 200/250 (mahe hernes, mahe kruup)	251g	364Kcal	13.51g	3.93g	20.3g	36.58g	7.55g
	Vastlakukkel 80g	80g	272Kcal	16.37g	9.4g	3.94g	26.64g	1.03g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	371g	720Kcal	30.36g	13.41g	27.04g	78.26g	12.86g
Õhtuode	Omlett maitserohelisega 1 100/120	121g	204Kcal	16.76g	5.04g	7.81g	5.42g	0.13g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	441g	339Kcal	17.48g	5.12g	11.09g	31.62g	5.53g
Vitaminipaus	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
kolmapäev 05.03.2025	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
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g	0.67g
	Kokku:	429g	420Kcal	14.36g	8.76g	12.32g	56.71g	7.42g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150 (mahe veiseliha)	150g	110Kcal	5.51g	3.15g	11.98g	2.79g	0.72g
	Kartulipüree 130/170 (mahepiim)	170g	159Kcal	4.08g	2.6g	4.32g	25.48g	1.52g
	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
	Kokku:	421g	377Kcal	10.29g	5.87g	20.53g	46.28g	8.55g
Õhtuode	Tatar 120/150	151g	202Kcal	3.16g	1.31g	6.79g	36.59g	0g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	109Kcal	10.55g	7.55g	1.65g	1.9g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	321g	403Kcal	14.19g	8.94g	11.8g	54.65g	4.84g
Vitaminipaus	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

neljapäev 06.03.2025	Piima-riisipupp 200/220(mahepiim)	250g	224Kcal	9.85g	6.42g	8.33g	25.38g	0.21g
	Võileib juustuga 40/50	50g	144Kcal	7.38g	4.71g	6.2g	11.52g	3.27g
	Kokku:	300g	368Kcal	17.23g	11.13g	14.53g	36.9g	3.48g
Lõunasöök	Lõhe-makaroniroog 1 200/220	218g	442Kcal	22.81g	9.77g	22.35g	35.99g	1.47g
	Jäasalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	20Kcal	1.09g	0.14g	0.54g	1.64g	0.74g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Õuna-kiivi mahedik	200g	99Kcal	0.28g	0.08g	0.9g	22.39g	1.64g
	Kokku:	518g	645Kcal	24.66g	10.07g	26.59g	75.06g	8.13g
Õhtuode	Ahjukartul 130/170	170g	218Kcal	6.93g	0.94g	4.66g	33.26g	2.15g
	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 paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	470g	414Kcal	14.85g	6.49g	7.61g	60.95g	3.35g
Vitaminipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.78g	1.36g
reedel 07.03.2025	5-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g	0g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	414g	338Kcal	19.32g	12.46g	7.01g	33.96g	0g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp riisiga 200/250	250g	144Kcal	2.75g	1.21g	13.08g	15.97g	1.45g
	Marjatarretis 150/200	199g	113Kcal	0.53g	0.06g	0.75g	25.59g	1.21g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g	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
	Kokku:	547g	519Kcal	20.11g	11.99g	17.91g	62.99g	6.94g
Õhtuode	Banaanikeeks 1 75/100	101g	346Kcal	16.34g	2.59g	5.53g	44.19g	0.21g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	251g	449Kcal	22.49g	6.64g	10.48g	51.09g	0.21g
Vitaminipaus	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