

MENÜÜ

21.07-27.07.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS PIIM	PIIMA- KAERAHELBSUPP VÕILEIB SINGIGA	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA	PIIMA-MANNASUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA KURK	8-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE MEEGA
VITAMIINIAMPS	BANAAN	PIRN	MELON	ÕUN	ARBUUS
LÖUNASÖÖK	KÖÖGIVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA LEIB	PILAFF KANALIHAGA HAPUKOOR ROHELISESIBULAGA HIINAKAPSA- KURGISALAT MONGOSMUUTI LEIB	RASSOLNIK SEA- VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMA- RIIVLEIVAHÕRGUTIS MOOSIGA LEIB	KOTLET SEAHAKKLIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGU SALAT LEIB	KÖÖGIVILJASUPP LIHATA IDANDID KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA LEIB KURK	MAKARONISALAT MORSS VIINAMARJAD	AHJUOMLETT LEIB MAITSEVÕIGA MAHL TOMAT	KOHUPIIMAVORM MARJAKISSELL PIRN	BANAANIKEEKS PIIM PAPRIKA

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

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 21.07.2025	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	188Kcal	7.34g	3.17g	7.71g	21.14g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	341Kcal	13.49g	7.22g	12.75g	40.31g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kalaga 200/250	251g	154Kcal	3.54g	1.35g	10.91g	18.3g
	Mannavaht 75/100 (mahe manna)	101g	120Kcal	0.26g	0.04g	1.02g	27.71g
	Piim 75/100(mahe)	101g	69Kcal	4.14g	2.72g	3.33g	4.64g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	652g	533Kcal	14.62g	8.24g	23.26g	72.93g
Õhtuode	Tatar 130/170	170g	223Kcal	3.26g	1.29g	7.56g	40.89g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	50g	108Kcal	10.38g	7.43g	1.64g	1.9g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	310g	420Kcal	14.12g	8.8g	12.35g	58.53g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
teisipäev 22.07.2025	Piima-kaerahelbesupp 200/220(mahe helves, mahepiim)	250g	203Kcal	6.76g	4.92g	8.87g	25.07g
Hommikusöök	Võileib singiga 45/45	50g	123Kcal	5.29g	3.25g	5.53g	11.55g
	Kokku:	300g	326Kcal	12.05g	8.17g	14.4g	36.62g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga 200/220	219g	289Kcal	4.31g	2.11g	17.08g	44.69g
	Hapukoor rohelisesibulaga 30/50	50g	108Kcal	10.38g	7.43g	1.64g	1.9g
	Mangosmuuti 150/200	200g	121Kcal	3.26g	2.17g	5.12g	17.76g
	Hiinakapsa-kurgisalat 50/60	62g	40Kcal	3.53g	0.53g	0.7g	1.08g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	571g	642Kcal	21.96g	12.32g	27.34g	80.47g

Õhtuoode	Makaronisalat 120/150 (mahe muna, sink)	149g	302Kcal	12.95g	5.79g	12.06g	33.36g
	Morss 150/200	202g	26Kcal	0g	0g	0.02g	6.45g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g
	Kokku:	401g	364Kcal	13.15g	5.82g	12.38g	47.66g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
kolmapäev 23.07.2025	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	188Kcal	7.34g	3.17g	7.71g	21.14g
Hommikusöök	Marjad 10/15	16g	9Kcal	0.21g	0.03g	0.17g	1.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	366g	300Kcal	13.7g	7.25g	12.83g	29.36g
Lõunasöök	Rassolnik sea- ja veiseliha 200/250 (mahe tang, mahe veiseliha)	251g	194Kcal	7.15g	3.09g	12.51g	18.81g
	Kohupiima- riivleivahõrgutis 100/150	151g	329Kcal	20.49g	12.88g	10.31g	25.3g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.34g
	Kokku:	481g	660Kcal	28.17g	16.05g	25.96g	71.76g
Õhtuoode	Ahjuomlett 100/120 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	138Kcal	7.91g	2.85g	10.12g	6.58g
	Leib maitsevõiga 50/50	50g	147Kcal	7.42g	4.72g	2.93g	14.98g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kooli tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	420g	394Kcal	15.58g	7.57g	14.08g	46.71g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 24.07.2025	Piima- mannasupp 1 200/220 (mahe manna)	250g	215Kcal	11.13g	7.29g	8.2g	20.42g
Hommikusöök	Võisepik tuunikalaga 45/45	50g	134Kcal	5.16g	2.13g	6.33g	15.08g
	Kurk 10/15	16g	2Kcal	0g	0g	0.11g	0.22g
	Kokku:	316g	351Kcal	16.29g	9.42g	14.64g	35.72g

Lõunasöök	Kotlet seahakklihast (valmis) 80g	80g	191Kcal	11.44g	5.48g	13.08g	8.99g
	Keedetud kartul 130/170	171g	124Kcal	0.19g	0g	3.29g	26.35g
	Valge kaste (mahe jahu) 75/100	101g	124Kcal	9.65g	6.35g	2.73g	6.56g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	60g	30Kcal	0.59g	0.31g	1.59g	3.57g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	452g	553Kcal	22.35g	12.22g	23.49g	60.51g
Õhtuode	Kohupiimavorm 100/150	150g	293Kcal	10.98g	6.17g	14.78g	33.73g
	Marjakissell 75/100	100g	69Kcal	0.29g	0.05g	0.3g	15.91g
	Kooli pirn 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:	300g	387Kcal	11.27g	6.22g	15.23g	54.74g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.74g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.74g
reede 25.07.2025	8-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	193Kcal	5.93g	4.04g	7.48g	25.35g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee meega 150/200	199g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.81g
	Kokku:	429g	254Kcal	5.93g	4.04g	7.59g	40.43g
Lõunasöök	Köögiviljasupp (lihata) 200/250	251g	85Kcal	0.54g	0.04g	3.43g	14.6g
	Kodujuustuvaht 1 100/150	150g	357Kcal	24.71g	16.1g	10.77g	22.94g
	Toormoos 20/30	30g	36Kcal	0.33g	0.05g	0.28g	7.37g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Idud kaunviljadest	9g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.28g	0.16g
	Kokku:	480g	564Kcal	26.09g	16.28g	17.56g	60.11g
Õhtuode	Banaanikeeks 1 75/100	101g	346Kcal	16.3g	2.59g	5.52g	44.09g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Kokku:	301g	463Kcal	22.55g	6.69g	11.02g	53.24g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g