

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER MOOS PIIM	PIIMA-RUKKIHELBSUPP VÕILEIB SINIGA	3-VILJAHELBEPUDER MARJAD KAKAO		PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	REDIS		APELSIN
LÕUNASÖÖK	LÕHESUPP VALGE KINOAGA MAITSEROHELINE KAKAO- KOHUPIIMAMAIUS TOORMOOSIGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA RIIS HIINAKAPSA-KURGISALAT LEIB	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNKOOGID MOOSIGA		SEAHAKKLIHA KOTLET PORGANDIGA VALGE KASTE KAPSA-PEEDI-ÕUNASALAT LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIVORM JUUSTU JA SEA-VEISEHAKKLIHAGA PORGANDISALAT SEEMNED	SEPIKUVORM PIIMAGA MELON	SPINATI-PIRNI- BANAANISMUUTI KAMAPALLIDEGA VÕILEIB JUUSTUGA		PUUVILJASALAT MARJADE VAHUKOOREGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	199g	224Kcal	8.63g	4.58g	8.53g	26.6g	3.16g
Hommikusöök	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:	379g	377Kcal	14.78g	8.63g	13.57g	45.77g	3.58g
Lõunasöök	Lõhesupp valge kinoaga 200/250	249g	183Kcal	6.4g	1.25g	10.72g	19.36g	2.73g
	Kohupiimamalus kakaoga100/150	151g	416Kcal	35.13g	22.7g	6.96g	17.82g	0.45g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g	1.02g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maltseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kokku:	478g	723Kcal	42.38g	24.08g	20.97g	60.2g	8.48g
Õhtuode	Vormiroog, sea-veisehakkliha, kartuli ja juustuga 120/150	150g	205Kcal	8.39g	3.82g	10.45g	21.32g	1.33g
	Porgandisalat 50/60	60g	21Kcal	0.14g	0g	0.43g	3.64g	1.74g
	Seemned 5/8	8g	54Kcal	5.34g	0g	1.08g	0.46g	0g
	Kokku:	218g	280Kcal	13.87g	3.82g	11.96g	25.42g	3.07g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 29.04.25	Pima-rukkihelbesupp (mahepiim)200/220	251g	205Kcal	7.07g	5.13g	8.86g	24.9g	2.96g
Hommikusöök	Võileib singiga 45/45	50g	112Kcal	3.87g	2.28g	5.79g	11.87g	3.37g
	Kokku:	301g	317Kcal	10.94g	7.41g	14.65g	36.77g	6.33g
Lõunasöök	Magushapu kanapada 1	150g	164Kcal	5.3g	0.82g	16.25g	12.18g	1.45g
	Riis keedetud 130/170/200per.(mahe)	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Hlinakapsa-kurgisalat 50/60	60g	34Kcal	2.87g	0.43g	0.68g	1.06g	0.46g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	420g	502Kcal	9.07g	1.41g	24.73g	76.93g	6.83g
Õhtuode	Sepikuvorm 1 100/150	150g	313Kcal	10.37g	5.6g	8.65g	45.5g	1.62g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g	0.32g
	Kokku:	380g	430Kcal	16.6g	9.65g	13.92g	55.13g	1.94g
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
kolmapäev 30.04.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	193Kcal	5.28g	3.63g	8.01g	26.36g	3.96g
Hommikusöök	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	382Kcal	12.42g	8.08g	13.8g	50.91g	5.85g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250/300g (mahe veiselih)	251g	115Kcal	1.7g	0.66g	9.84g	13.45g	3.3g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Pannkoogid (valmis)	100g	196Kcal	7.94g	0.6g	6.93g	24.11g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g	0g
	Kokku:	419g	431Kcal	16.14g	5.88g	18.09g	51.29g	3.72g
Õhtuode	Spinati-pirni-banaanismuti 150/200	200g	141Kcal	6.07g	5.43g	6.37g	14.73g	1.03g
	Kamapallid 30/50	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g	6.7g
	Võileib juustuga 40/50	50g	144Kcal	7.38g	4.71g	6.2g	11.52g	3.27g
	Kokku:	300g	458Kcal	14.75g	10.34g	19.17g	56.6g	11g
Vitaminipaus	Kooli Redis 50/80	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.53g	1.29g
	Kokku:	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.53g	1.29g
reede 02.05.25 Hommikusöök	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
	Kokku:	380g	333Kcal	10.65g	7.15g	12.47g	44.63g	4.38g
Lõunasöök	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.28g	26.21g	1.69g
	Seahakkliha kotletid porgandiga	80g	241Kcal	18.83g	8.1g	12.28g	5.57g	0g
	Valge kaste(võiga) 75/100 (mahepiim, mahe jahu)	101g	165Kcal	11.39g	7.46g	4.57g	10.96g	0g
	Kapsa-peedi-õunasalat 1 50/60	61g	60Kcal	3.48g	0.41g	0.65g	5.82g	1.23g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	452g	673Kcal	34.37g	16.05g	23.58g	63.6g	7.2g
Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 150/200	200g	111Kcal	0.71g	0.14g	1.06g	22.25g	5.7g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.3g	10.64g	1.04g	6.07g	0g
	Kokku:	250g	286Kcal	17.01g	10.78g	2.1g	28.32g	5.7g
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