

MENÜÜ

28.07-03.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	7-VILJAHELBEPUDER MOOS KAKAO	PIIMA-NUUDLISUPP SEPIK MUNAVÕIGA	4-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	BANAANI JOGURT MÜSLI MARJAD	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD MAHL
VITAMIINIAMPS	ÕUN	MELON	PORGAND	ARBUUS	NEKTARIIN
LÕUNASÖÖK	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA LEIB	KALKUNILIHA MANGOKASTMES RIIS PEEDI- VÄRSKEKAPSASALAT LEIB MAITSEVESI	KALASELJANKA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PIIMAKISSELL TOORMOOSIGA LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA KURGISALAT IDANDID LEIB	KÖÖGIVILJASUPP KRUUPIDEGA LIHATA MAITSEROHELINE JOGURTITARRETIS TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	MAKARONID SINGIGA ÜRTIDEGA TOMATINE KOOREKASTE KIRSSTOMAT	PUUVILJASALAT MARJADEGA VANILJEKASTE ROSINAD VÕILEIB KURGIGA	TATAR KANAHAKKLIHAPALLID JUURVILJADE JA SEESAMISEEMNTEGA JOGURTI-KURGIKASTE ROHELISE SIBULAGA VIINAMARJAD	JUUSTURULLID PIIM PIRN	KURK, PORGAND, PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE MARJAMAHEDIK

*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 28.07.2025	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	174Kcal	5.12g	3g	6.8g	24.29g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	430g	396Kcal	11.87g	7.39g	12.35g	58.62g
Lõunasöök	Kartuli- frikadellisupp 250/300	302g	280Kcal	17.59g	6.71g	10.16g	18.95g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Rukkijahuvaht 1 75/100 (mahe rukkijahu)	100g	132Kcal	0.33g	0.05g	2.34g	28.82g
	Piim 75/100(mahe)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Kokku:	550g	568Kcal	22.57g	9.55g	18.86g	67.75g
Õhtuode	Makaronid singiga (mahe makaron)130/170 1	171g	252Kcal	5.42g	2.69g	16.59g	33.47g
	Ürtidega tomatine koorekaste(tomatipasta- koorekaste) 30/50	49g	87Kcal	7.51g	5.38g	1.58g	3.08g
	Kooli kirsstomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	270g	350Kcal	13.08g	8.07g	18.47g	38.3g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
teisipäev 29.07.2025	Piima-nuudlisupp 1 200/220 (mahepiim, mahe makaron)	250g	206Kcal	9.09g	5.78g	8.1g	22.69g
Hommikusöök	Sepik munavõiga 50/50	49g	128Kcal	5.88g	2.97g	4.01g	14.45g
	Kokku:	299g	334Kcal	14.97g	8.75g	12.11g	37.14g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes 1	149g	161Kcal	6.84g	2.4g	14.54g	9.39g
	Riis keedetud 130/170/200per.	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g
	Peedi- värskekapsasalat	60g	24Kcal	0.36g	0.05g	0.86g	3.66g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitsevesi 150/200	200g	1Kcal	0.02g	0g	0.02g	0.15g
	Kokku:	619g	490Kcal	8.12g	2.61g	23.22g	76.89g

Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 150/200	200g	111Kcal	0.71g	0.14g	1.06g	22.25g
	Vaniljekaste (mahepiim)(pulbrist) 100g	100g	74Kcal	4.29g	2.71g	3.48g	5.3g
	Rosinad 20/30	30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g
	Võileib kurgiga 45/45	50g	93Kcal	3.33g	2.05g	2.26g	11.74g
	Kokku:	380g	363Kcal	8.63g	4.95g	7.7g	58.07g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
kolmapäev 30.07.25	4-viljahelbepuder 150/200 (mahe helves, mahepiim)	200g	183Kcal	6.67g	3.86g	5.92g	23.09g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	365g	395Kcal	24.82g	15.98g	10.93g	30.11g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1 200/250	250g	150Kcal	5.23g	2.53g	11.39g	13.56g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	201g	179Kcal	6.63g	4.36g	5.39g	24.45g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Kokku:	559g	520Kcal	19.16g	11.64g	21.08g	62.19g
Õhtuode	Tatar 120/150	151g	202Kcal	3.16g	1.31g	6.79g	36.59g
	Kanahakklihapallid juurviljade ja seesamiseemnetega 1 60/80	80g	177Kcal	12.23g	2.47g	11.48g	4.79g
	Jogurti-kurgikaste roheline sibulaga 30/50g	50g	21Kcal	0.86g	0.55g	1.31g	1.94g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g
	Kokku:	331g	436Kcal	16.45g	4.36g	19.88g	51.17g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
neljapäev 31.07.25	Banaani jogurt 150/200(mahe keefir)	201g	183Kcal	7.22g	6.5g	7.22g	22.29g
Hommikusöök	Müsli 50g	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g
	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g

	Kokku:	281g	394Kcal	10.56g	7.08g	12.45g	60.33g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga 250/300	300g	209Kcal	2.47g	0.4g	24.58g	19.39g
	Kurgisalat 50/60	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g
	Idud kaunviljadest	8g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.27g	0.15g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	408g	301Kcal	2.98g	0.49g	28.07g	35.42g
Õhtuode	Juusturullid (mahe jahu)75/100	100g	415Kcal	21.36g	13.3g	12.84g	42.75g
	Mahepiim 3,8%-4,4 (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	330g	558Kcal	27.51g	17.35g	18.03g	57.81g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g
reede 01.08.25	5-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	199g	196Kcal	7.32g	4.39g	6.95g	25.48g
Hommikusöök	Marjad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	429g	311Kcal	7.81g	4.45g	8.01g	51.37g
Lõunasöök	Kõõgiviljasupp kruupidega- lihata (Külasupp) 200/250	250g	88Kcal	0.45g	0.04g	2.52g	17g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Jogurtitarretis 150/200	200g	208Kcal	4.2g	2.8g	10.08g	32.52g
	Toormoos 20/30	30g	37Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.68g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.24g	0.32g
	Kokku:	528g	420Kcal	5.5g	2.97g	15.91g	72.56g
Õhtuode	Kurk, porgand, paprika 50/80	81g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.04g	2.85g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	153Kcal	3.54g	0.53g	4.23g	22.75g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.04g	7.37g	1.62g	5.86g
	Marjamahedik 150/200	200g	88Kcal	0.83g	0.19g	1.25g	17.59g
	Kokku:	402g	426Kcal	19.55g	8.11g	8.14g	49.05g
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.25g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.25g