

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI PIIM	PIIMA-RUKKIHELBSUPP VÕILEIB SINGIGA	PANNKOOGID MOOSIGA TAIMETEE		PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	REDIS		APELSIN
LÖUNASÖÖK	LÕHESUPP VALGE KINOAGA MAITSEROHELINE KAKAOVAHT TOORMOOSIGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA RIIS HIINAKAPSA-PAPRIKA- KURGISALAT LEIB	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIVAVAHT PIIMAGA LEIB		SEAHAKKLIHA KOTLETID PORGANDIGA KARTUL VALGE KASTE KAPSA-PEEDI-ÕUNASALAT LEIB
ÕHTUOODE	KARTULIVORM SEA- VEISEHAKKLIHA JA JUUSTUGA PORGANDISALAT SEEMNED	SEPIKUVORM PIIMAGA MELON	SPINATI-PIRNI- BANAANISMUUTI KAMAPALLIDEGA VÕISEPIK JUUSTUGA		PUUVILJASALAT MARJADE JA 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	211Kcal	8.44g	4.48g	8.4g	23.5g	3.8g
	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	364Kcal	14.59g	8.53g	13.44g	42.67g	4.22g
Lõunasöök	Lõhesupp valge kinoaga 200/250	251g	184Kcal	6.39g	1.25g	10.68g	19.46g	2.81g
	Kakaovaht 100/150	151g	416Kcal	35.13g	22.7g	6.96g	17.82g	0.45g
	Toormoos 20/30	30g	36Kcal	0.32g	0.05g	0.27g	7.64g	0.99g
	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:	480g	723Kcal	42.37g	24.08g	20.95g	60.28g	8.53g
Õhtuode	Vormirood, sea- veisehakkiliha, kartuliga ja juustuga 120/150	150g	205Kcal	8.4g	3.8g	10.38g	21.33g	1.33g
	Porgandisalat 50/60	60g	23Kcal	0.2g	0.04g	1.37g	2.97g	2.03g
	Seemned 5/8	8g	59Kcal	5.84g	0g	1.19g	0.51g	0g
	Kokku:	218g	287Kcal	14.44g	3.84g	12.94g	24.81g	3.36g
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
teisipäev 29.04.25	Piima- rukkihelbesupp (mahepiim)200/220	220g	172Kcal	5.98g	4.07g	7.16g	22.29g	0g
	Võileib singiga 45/50	50g	110Kcal	3.73g	2.19g	5.63g	11.76g	3.34g
	Kokku:	270g	282Kcal	9.71g	6.26g	12.79g	34.05g	3.34g
Lõunasöök	Magushapu kanapada 1	150g	163Kcal	5.3g	0.96g	16.23g	11.81g	1.45g
	Riis keedetud 130/170/200per.	170g	220Kcal	0.42g	0.08g	5g	48.65g	0.64g
	Hiinakapsa-paprika- kurgisalat 50/60	60g	44Kcal	3.8g	0.56g	0.69g	1.33g	0.62g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	420g	511Kcal	10g	1.68g	24.72g	76.83g	6.99g
Õhtuode	Saia-sepikuvorm 100/150	151g	300Kcal	7.82g	3.68g	8.96g	47.58g	1.88g
	Mahepiim 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:	381g	417Kcal	14.05g	7.73g	14.23g	57.21g	2.2g
Vitaminipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g	2.08g

kolmapäev 30.04.25	Pannkookid 100/150 (mahepiim, mahe muna, mahe nisujahu)	149g	451Kcal	20.62g	4.7g	11.92g	53.42g	2.16g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Taimetee 150/200	200g	33Kcal	0g	0g	0g	8.36g	0g
	Kokku:	379g	534Kcal	20.62g	4.7g	12.01g	74.05g	2.58g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 1 250/300g	251g	111Kcal	1.5g	0.59g	9.14g	13.46g	3.3g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Leivavaht 1 75/100	101g	106Kcal	0.29g	0.05g	1.82g	22.82g	2.29g
	Piim 75/100(mahe PRIA)	100g	69Kcal	4.12g	2.71g	3.32g	4.62g	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:	530g	440Kcal	12.89g	8.05g	18.31g	57.4g	9.87g
Õhtuode	Spinati-piimi-banaani smuuti 150/200	200g	110Kcal	3.87g	2.54g	5.72g	12.46g	1.03g
	Kamapallid 30/50	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g	6.7g
	Võisevik juustuga 45/50	50g	160Kcal	8.29g	5.04g	6.18g	14.72g	0.82g
	Kokku:	300g	443Kcal	13.46g	7.78g	18.5g	57.53g	8.55g
Vitamiinipaus	Kooli redis 50/80	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.52g	1.28g
	Kokku:	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.52g	1.28g
reede 02.05.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	188Kcal	7.33g	3.16g	7.67g	21.23g	3.27g
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:	380g	341Kcal	13.48g	7.21g	12.71g	40.4g	3.69g
Lõunasöök	Seahakkliha kotletid porgandiga (valmis)	80g	241Kcal	18.83g	8.1g	12.28g	5.57g	0g
	Valge kaste võiga 75/100	101g	153Kcal	9.77g	6.59g	4.57g	11.71g	0g
	Keedetud kartul 130/170	170g	123Kcal	0.19g	0g	3.27g	26.17g	1.69g
	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	661Kcal	32.75g	15.18g	23.57g	64.31g	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
Vitamiinipaus	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