

MENÜÜ

12.05-18.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÄÄTSE-VEISEHAKKLIHASUPP KAMAVAHT MARJADEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	PIIMA-MAISIMANNASUPP MOOS/VÕI	MULGIPUDER TATAR HAPUKOOREKASTE ROHELISE SIBULGA AURUTATUD KÖÖGIVILJAD VÄRSKEKAPSA-PORGANDISALAT KODUJUUST RUKOLA/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-KÖÖGIVILJASUPP BATAADIGA KARAMELLKISSELL TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS/KARTUL VALGE KASTE PEEDI-ÕUNASALAT FRILLISE SALAT TOMATIGA IDANDID LEIB/SEPIK PIIRNI-SPINATISMUUTI PIIM/KEEFIR PAPRIKA
REEDE	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR JOGURTI-KOHUPIIMA-MAASIKAMAIUS LEIVAPURUGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25	7-viljahlbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	205Kcal	8.12g	4.99g	6.75g	25.35g	1.84g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	274Kcal	10.79g	6.78g	6.84g	36.28g	2.21g
Lõunasöök	Läätse-veisehakklihasupp 1 (mahe)	300g	279Kcal	11.72g	3.57g	17.87g	23.06g	4.96g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kamavaht 100/150	150g	324Kcal	20.05g	12.58g	10.33g	24.83g	1.22g
	Marjad 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.13g	4.33g	5.17g	7.33g	0g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.09g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Kokku:	860g	930Kcal	43.86g	23.48g	39.15g	88.37g	12.86g
Vitamiinipaus	Pirm (PRIA) 50/80	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
teisipäev 13.05.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	200g	140Kcal	4.36g	2.74g	5.18g	19.4g	1g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	209Kcal	7.03g	4.53g	5.27g	30.33g	1.37g
Lõunasöök	Mulgipuder 170/75 (mahe tang)	130g	137Kcal	3g	1.87g	3.43g	23.14g	1.84g
	Hapukoorekaste rohelise sibulaga (kül m) 60/60	60g	122Kcal	11.64g	8.32g	1.95g	2.33g	0.13g
	Värskekapsa-porgandisalat 60/50g	50g	31Kcal	1.99g	0.27g	0.47g	2.27g	1.15g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.46g	3.09g	2.12g
	Kodujuust 50/60 (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.18g	2.24g	4.8g	26.02g	0g
	Rukola, kurk (Kool) 50g	50g	6Kcal	0.04g	0.01g	0.45g	0.74g	0.4g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Kokku:	760g	801Kcal	30.77g	18.67g	29.59g	96.13g	10.92g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g	0.7g
kolmapäev 14.05.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	182Kcal	7.12g	3.65g	7.18g	20.53g	3.67g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	251Kcal	9.79g	5.44g	7.27g	31.46g	4.04g
Lõunasöök	Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250	300g	169Kcal	4.65g	0.75g	15.63g	14.73g	2.85g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)	150g	183Kcal	5.6g	3.66g	4.61g	28.65g	0g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.65g	0.85g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Munavõi (mahe muna)	15g	61Kcal	6.72g	4.52g	0.03g	0.07g	0g

	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.37g	0.18g
	Kokku:	795g	732Kcal	24.77g	13.47g	31.02g	91.57g	8.97g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
neljapäev 15.05.25	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200	200g	176Kcal	5.09g	3.07g	6.01g	25.03g	2.88g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	245Kcal	7.76g	4.86g	6.1g	35.96g	3.25g
Lõunasöök	Kalapala 120g	120g	262Kcal	10.08g	0.83g	15.36g	26.64g	1.8g
	Sõmer riis 130/150/75 (mahe)	75g	99Kcal	1.16g	0.69g	2.09g	19.98g	0.26g
	Valgekaste 40/60/60 (mahepiim)	60g	71Kcal	4.99g	3.28g	2.17g	4.31g	0g
	Peedi-õunasalat 1	50g	44Kcal	2.41g	0.09g	0.91g	4.14g	1.18g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.09g	0.06g
	Pirni-spinatismuuti (mahe keefir)	200g	105Kcal	3.82g	2.43g	5.17g	12.05g	1.03g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Frillise salat tomatiga 50/60/50	50g	24Kcal	1.76g	0.23g	0.43g	1.36g	0.62g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.77g	0.82g
	Kokku:	845g	911Kcal	31.66g	12.03g	37.55g	114.49g	9.79g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
reede 16.05.25	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	213Kcal	8.78g	5.65g	5.53g	27.66g	0.69g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	282Kcal	11.45g	7.44g	5.62g	38.59g	1.06g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	300g	190Kcal	9.84g	3.51g	11.64g	12.68g	2g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Jogurti-kohupiima-maasikamalus leivapuruga	150g	149Kcal	3.28g	1.47g	5.77g	21.92g	4.24g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Või 5g kool	5g	38Kcal	4.16g	2.8g	0.02g	0.04g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Kokku:	710g	712Kcal	31.23g	16.91g	28.89g	72.89g	11.33g
Vitamiinipaus	Nuikapsas(PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g