

MENÜÜ

19.05-25.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE TATAR/KIRJUD MAKARONID HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT AURUTATUD KÖÖGIVILJAD FRILLIS/TOMAT/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK MARJAMAHEDIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÕHESUPP LILKAPSA JA PORGANDIGA KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MOOSIGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PORGANDISALAT APELSINI, ROSINATE JA SEEMNETEGA HIINAKAPSAS/PAPRIKA/KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KEEDETUD OAD RUKKIJAHUAHT PIIMAGA IDANDID MAITSEVÕI LEIB/SEPIK KEEFIR KURK
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL/MAKARONID SPINAT/KURK/TOMAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA PIIM ANANASS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Neljajaliljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)150/200	200g	192Kcal	6.47g	3.65g	6.06g	25.4g	4.08g
Hommikusoök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	261Kcal	9.14g	5.44g	6.15g	36.33g	4.45g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihahakaste 130/150	150g	246Kcal	16.26g	7.68g	16.27g	8.35g	0.66g
	Tatar (sõmer) 130/170/75	75g	161Kcal	4.19g	2.25g	4.81g	26.07g	0g
	Marjahahedik 200	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.16g	2.4g
	Leib 20/40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Hiinakapsa- paprikasalat 50/60/50	50g	12Kcal	0.15g	0.03g	0.72g	1.6g	0.73g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.13g	4.33g	5.17g	7.33g	0g
	Kirjud makaronid (mahe täistera ja tavaline)130/170/75	75g	110Kcal	2.18g	0.31g	3.26g	18.97g	0.9g
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.46g	3.1g	2.12g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Frillis, tomat, rohelised herved(külm)eraldi	100g	33Kcal	0.36g	0.03g	1.9g	4.26g	2.52g
	Kokku:	965g	875Kcal	30.77g	14.95g	37.76g	105.27g	13.8g
Vitaminipaus	Õun (PRIA) 50/80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
teisipäev 20.05.25	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	5.99g	3.69g	6.44g	21.31g	4.48g
Hommikusoök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	243Kcal	8.66g	5.48g	6.53g	32.24g	4.85g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhe, lillikapsa ja porrandiaa 250/300	300g	189Kcal	8.73g	1.7g	12.05g	14.54g	2.25g
	Kohupiima- riivleivahõrgutis 100/150 (ilma vahukooreta)	150g	189Kcal	5.97g	3.27g	13.63g	20.07g	0.17g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.74g	0.36g
	Herne- päevalilleseemne pesto 10/15g	15g	50Kcal	4.26g	0.55g	1.47g	1.05g	1.01g
	Kokku:	860g	730Kcal	26.45g	10.02g	37.15g	82.18g	8.26g
Vitaminipaus	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g
	Kokku:	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.49g	1.7g
kolmapäev 21.05.25	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
Hommikusoök	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	182Kcal	7.03g	3.58g	7.2g	20.61g	3.69g
	Kokku:	230g	251Kcal	9.7g	5.37g	7.29g	31.54g	4.06g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha 60/80	80g	130Kcal	3.26g	0.57g	25.06g	0g	0g
	Kartuli- pastinaaajipüree 130/170/75	75g	64Kcal	2.47g	1.55g	1.36g	8.55g	1.16g
	Valgekaste 50/50/60 (mahepiim)	60g	72Kcal	5.11g	3.36g	2.18g	4.38g	0g
	Porgandisalat apelsini, rosinatega ja seemnetega 1 50/60/50	50g	61Kcal	3.32g	0.45g	2.11g	4.76g	1.69g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g

	Sõmer riis 130/150/75 (mahe)	75g	100Kcal	1.21g	0.72g	2.09g	20.03g	0.26g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.13g	4.33g	5.17g	7.33g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Hiinakapsas-paprika-kodujuust (Pria)100 (eraldi)	100g	60Kcal	2.11g	1.3g	6.67g	3.02g	0.98g
	Kokku:	730g	737Kcal	24.91g	12.44g	49.33g	74.64g	8.33g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 50/80	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
neljapäev 22.05.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	201g	79Kcal	5.15g	3.4g	3.39g	4.71g	0g
Hommikusoök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	231g	148Kcal	7.82g	5.19g	3.48g	15.64g	0.37g
Lõunasoök	Aedviliasupp lihata 200/250	300g	107Kcal	1.65g	0.2g	3.55g	17.36g	4.48g
	Valged keedetud oad 25/30	30g	44Kcal	0.1g	0.02g	3.08g	6.24g	2.92g
	Maitsevõi 15/25	25g	169Kcal	18.56g	12.46g	0.17g	0.23g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Rukkijahuvaht 75/100 (mahe rukkijahu)	100g	85Kcal	0.25g	0.03g	1.33g	18.47g	1.83g
	Mahepiim (Pria)100g	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Kokku:	700g	674Kcal	28.91g	18.26g	19.23g	77.66g	13.34g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 50/80/100	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
reede 23.05.25	5-viljajahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	191Kcal	6.58g	4.08g	6.45g	25.77g	1.63g
Hommikusoök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	67Kcal	2.38g	1.6g	0.09g	10.99g	0.38g
	Kokku:	230g	258Kcal	8.96g	5.68g	6.54g	36.76g	2.01g
Lõunasoök	Sealihakaste paprikaga130/150	151g	183Kcal	12.53g	6.24g	9.55g	7.68g	0.73g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Ahjukartul 130/170/75	75g	83Kcal	0.73g	0.09g	2.03g	16.48g	1.06g
	Marjasmuuti chia seemnetega 200	200g	161Kcal	6.57g	2.78g	5.99g	18.63g	1.55g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Makaronid 130/150/75	75g	110Kcal	2.18g	0.31g	3.26g	18.97g	0.9g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g
	Spinat, kurk, tomat, peet (eraldi)	100g	19Kcal	0.15g	0.01g	0.86g	2.9g	1.24g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.39g	0.19g
	Kokku:	861g	727Kcal	28.77g	13.56g	28.95g	83.49g	8.9g
Vitamiinipaus	Ananass	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.09g	1.2g
	Kokku:	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.09g	1.2g