

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	GULJAŠŠ KALKUNILIHAGA RIIS/KUSKUSS ROHELINE HERNES/KODUJUUST JÄÄSALAT KURGI JA PAPRIKAGA LEIB/SEPIK VAARIKA-MUSTSÕSTRA-BANAANISMUUTI PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	FRIKADELLISUPP HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA TOMAT/KURK LEIB/SEPIK MANGOLASSI PIIM PAPRIKA
NELJAPÄEV		
REEDE	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOTLET SEAHAKKLIHAGA KARTULIPÜREE/TATAR PIIMAKASTE PUNAPEET/MAR. KURK/IDANDID AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	8-viljajahelbepuder (mahepilm)	199g	220Kcal	9.56g	5.64g	7.2g	24.69g	3.42g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	229g	289Kcal	12.23g	7.43g	7.29g	35.62g	3.79g
Lõunasöök	Guljašš kalkunilihast 130/150	150g	188Kcal	8.14g	4.15g	19.13g	8.97g	1.28g
	Sõmer riis 130/150/75 (mahe)	75g	98Kcal	1.01g	0.59g	2.08g	19.92g	0.26g
	Jäsalat kurgi ja paprikaga 50/60/50	50g	23Kcal	1.68g	0.24g	0.43g	1.18g	0.63g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kuskuss 150/170/75kool	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.1g	20.43g	0.96g
	Roheline hernes (kül), kodusjuust (PRIA) (Kool) 50g	50g	50Kcal	1.92g	1.21g	6.15g	1.8g	0.56g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti	200g	64Kcal	0.64g	0.14g	0.92g	12.5g	2.05g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.05g	1.19g	7.28g	0.41g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	870g	733Kcal	20.89g	10.77g	40.31g	91.06g	9.55g
Vitaminipaus	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
teisipäev 29.04.25	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	192Kcal	6.47g	3.65g	6.06g	25.4g	4.08g
Hommikusöök	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	Frikadellisupp 250/300	300g	249Kcal	14.8g	6.06g	10.18g	17.32g	2.78g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g
	Kodusjuustuvaht	150g	354Kcal	28.19g	18.36g	10.84g	14.18g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Mahepiim (PriA)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Herne-päevaliliseemne pesto 10/15g	15g	49Kcal	4.17g	0.53g	1.44g	1.03g	0.99g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.05g	1.19g	7.28g	0.41g
	Mahe keefir 3,8%(PRIA)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g
	Kokku:	995g	1025Kcal	60.51g	34.57g	37.17g	78.57g	8.62g
Vitaminipaus	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
kolmapäev 30.04.25	3-viljajahelbepuder seemnete ja nisuklidega 150/200	200g	197Kcal	7.2g	4.14g	6.5g	25.03g	3.14g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	67Kcal	2.33g	1.57g	0.09g	11.1g	0.38g
	Kokku:	230g	264Kcal	9.53g	5.71g	6.59g	36.13g	3.52g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanaga	300g	236Kcal	5.02g	0.78g	19.43g	25.02g	6.69g
	Tomat/ kurk eraldi 80/100g	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.65g	2.45g	1.05g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree, keefir)	200g	132Kcal	3g	1.92g	4.21g	22.16g	0g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	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	0.38g	0.19g

	Kokku:	885g	632Kcal	15.55g	7.18g	33.97g	83.16g	11.95g
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 02.05.25	Kaerahelbepuder 150/200	200g	208Kcal	8.83g	4.65g	7.5g	22.45g	4.18g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	284Kcal	12.03g	6.8g	7.6g	33.93g	4.57g
Lõunasöök	Kotlet seahakklihaga (valmis) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Kartulipüree 200LA/130gkool (mahe piim)	130g	123Kcal	3.24g	2.07g	3.33g	19.45g	1.16g
	Pimakaste 40/60/60	60g	72Kcal	5.07g	3.33g	2.18g	4.36g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.18g	2.24g	4.8g	26.02g	0g
	Punapeet-mar.kurkidud (eraldi)100g	100g	27Kcal	0.34g	0.01g	1.16g	3.88g	1.8g
	Aurutatud köögiviljad 50	50g	20Kcal	0.17g	0.03g	1.2g	2.61g	1.79g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.05g	1.19g	7.28g	0.41g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Mahe keefir 3,8%(PRIA)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g
	Kokku:	915g	929Kcal	41.99g	23.65g	35.76g	97.56g	8.56g
Vitamiinipaus	Melion 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g