

MENÜÜ

31.03.-06.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KARTUL/MAKARONID PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK KAMASMUUTI/PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI BANAAN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KALASUPP LÕHE, LILPKAPSA JA PORGANDIGA MAISTEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI PIRN
KOLMAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	SEALIHAKASTE PAPRIKAGA TATAR/RIIS FRILLIS/TOMAT/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIRNI-BANAANIMAHEDIK/PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI PORGAND
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PEEDISUPP LIHATA MUNAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PANNA COTTA TOORMOOSIGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI ÕUN
REEDE	RIISIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KOORENE KANAPASTA FRILLICE SALAT GRANAATÕUNAGA PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI NUIKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 31.03.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	200g	140Kcal	4.37g	2.74g	5.2g	19.4g	1g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	216Kcal	7.57g	4.89g	5.3g	30.88g	1.39g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste 130/150	150g	246Kcal	16.22g	7.65g	16.26g	8.36g	0.66g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.62g	12.79g	0.83g
	Kamasmuuti 1	200g	163Kcal	4.67g	2.77g	6.33g	22.62g	2.38g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Makaronid 130/150/75	75g	113Kcal	2.56g	0.37g	3.24g	18.87g	0.89g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Punapeet, paprika, m.kurk, kodujuust (PRIA) (Kool)	100g	59Kcal	1.92g	1.14g	6.02g	3.72g	1.26g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Sepik kool 15g	15g	38Kcal	0.42g	0.05g	1.19g	7.28g	0.41g
	Kokku:	945g	852Kcal	32.49g	16.38g	42.02g	93g	10.01g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g	0.7g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g	0.7g
teisipäev 01.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	170Kcal	8.35g	5.38g	5.02g	17.8g	1.85g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	239Kcal	11.02g	7.17g	5.11g	28.73g	2.22g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhe, liilkapsa ja porgandiga 250/300	300g	190Kcal	8.79g	1.71g	12.07g	14.56g	2.25g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem riivleivaga (valmis riivleib)	150g	213Kcal	6.09g	3.24g	14.14g	24.79g	1.29g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.33g	0.42g
	Leib must 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
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	775g	740Kcal	26.29g	12.12g	36.14g	85.45g	8.17g
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
kolmapäev 02.04.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	189Kcal	6.5g	4.04g	6.41g	25.51g	1.61g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	258Kcal	9.17g	5.83g	6.5g	36.44g	1.98g
Lõunasöök	Sealihakaste paprikaga130/150	150g	182Kcal	12.45g	6.2g	9.48g	7.64g	0.72g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	162Kcal	4.26g	2.29g	4.79g	26.02g	0g
	Pirni- banaanimahedik	200g	103Kcal	0.14g	0.05g	0.87g	23.14g	2.79g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Sõmer riis 130/150/75 (mahe)	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Frillis, tomat, rohelineid herned(külm)eraldi	100g	33Kcal	0.36g	0.03g	1.9g	4.26g	2.52g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	960g	829Kcal	25.83g	13.76g	28.85g	114.9g	10.68g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
neljapäev 03.04.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	178Kcal	7.15g	4.18g	6.28g	20.86g	2.74g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	247Kcal	9.82g	5.97g	6.37g	31.79g	3.11g
Lõunasöök	Peedisupp lihata munaga 250/300	300g	195Kcal	5.86g	1.11g	9.5g	22.1g	8.03g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Panna cotta 100/150 (mahepiim)	150g	247Kcal	18.95g	12.39g	6.55g	12.65g	0g
	Toormoos 25/30	30g	49Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.86g	0.86g
	Leib 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
	Herne- päevaliliseemne pesto 10/15g	15g	49Kcal	4.17g	0.53g	1.44g	1.03g	0.99g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
Kokku:	860g	792Kcal	36.72g	18.56g	27.59g	80.75g	14.27g	
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

reede 04.04.25	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	215Kcal	8.95g	5.76g	5.54g	27.75g	0.69g
Hommiikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	284Kcal	11.62g	7.55g	5.63g	38.68g	1.06g
Lõunasöök	Koorene kanapasta (uus)	251g	526Kcal	23.07g	12.4g	29.84g	48.55g	2.58g
	Frillise salat granaatõunaga	50g	23Kcal	1.56g	0.22g	0.6g	1.4g	0.65g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Porgand, kurk (eraldi, kool)	100g	17Kcal	0.06g	0g	0.67g	2.66g	1.36g
	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	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Kokku:	761g	816Kcal	32.13g	17.11g	40.84g	86.52g	8.98g
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