

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAŠNITSEL KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA TATAR BECHAMEL KASTE TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA SPINAT/PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB /SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND
TEISIPÄEV	NISUMANNAPUDER MOOS/VÕI	POOLA KOORENE KURGISUPP APELSINI-OLIIVÕLIKOOK MAITSEVÕI CIABATTA/LEIB PIIM/KEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA RIIS/MAKARONID KAPSASALAT KÖÖMNETGA KURK/KODUJUUST/MAR. KÕRVITS LEIB/SEPIK PIIM/MUSTIKASMUUTI PIRN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI-SIBULA JA MUNAGA ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA HUMMUS PEEDIGA LAPILEIB LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	RUUKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA BULGUR PRUUN KASTE RATATOUIELLE SEGU TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA JÄÄSALAT/ROHELISED HERNED/PORGAND LEIB/SEPIKA PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 05.05.25	7-viljahlbepuder 150/200 (mahe piim)	202g	204Kcal	7.99g	4.89g	6.8g	25.32g	1.84g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	234g	280Kcal	11.19g	7.04g	6.9g	36.8g	2.23g
Lõunasöök	Šnitsel	80g	171Kcal	8g	2.72g	18.4g	6.4g	0g
	Kartulipüree savola kapsaga 130	75g	100Kcal	6.46g	4.26g	1.72g	8.24g	0.91g
	Valge kaste 75/100 (võiga, mahe jahu, mahepiim)	70g	112Kcal	7.78g	5.13g	3.1g	7.37g	0.17g
	Tomatسالات mozzarella ja basilikuga	50g	54Kcal	3.86g	2.18g	3.46g	1.22g	0.5g
	Leib 20/30g	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
	Spinat, paprika, edamame oad(külm) eraldi 50g	50g	23Kcal	0.73g	0.07g	1.53g	1.95g	1.38g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Kokku:	695g	906Kcal	41.87g	21.08g	43.53g	85.22g	7.17g
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
teisipäev 06.05.25	Mahe nisumannapuder 200/250	202g	208Kcal	7.72g	4.42g	6.85g	24.53g	6.4g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	234g	284Kcal	10.92g	6.57g	6.95g	36.01g	6.79g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250	300g	183Kcal	10.11g	6.48g	6.89g	15.12g	1.97g
	Apelsini-oliivõlikook 100g	100g	438Kcal	24.2g	3.63g	4.8g	49.81g	0.94g
	Ciabatta	30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Maitsevõi	15g	100Kcal	11.02g	7.4g	0.11g	0.14g	0g
	Leib must 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	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	0.38g	0.19g
	Kokku:	705g	894Kcal	51.9g	21.9g	19.25g	84.25g	6.31g
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
kolmapäev 07.05.25	3-viljahlbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	181Kcal	7.5g	4.42g	6.26g	20.85g	2.75g
Hommikusöök	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.4g	0.42g
	Kokku:	230g	232Kcal	7.5g	4.42g	6.35g	33.25g	3.17g
Lõunasöök	Kanaröög paprika-tomati ja baklažaaniga 130/150g	150g	83Kcal	1.09g	0.15g	10.02g	6.84g	2.99g
	Makaroniid 130/150/75	75g	111Kcal	2.34g	0.34g	3.24g	18.87g	0.89g
	Kapsasalat köömnetega 50g	50g	20Kcal	0.69g	0.08g	0.65g	2.13g	1.14g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sõmer riis 130/150/75 (mahe)	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Kurk-kodujuust(Pria)-marineeritud kõrvits 50g eraldi	50g	21Kcal	0.45g	0.29g	1.59g	2.58g	0.3g

	Mustikasmuuti 150/200	200g	66Kcal	2.06g	1.06g	2.52g	8.43g	1.82g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g
	Kokku:	885g	646Kcal	15.22g	6.83g	29.57g	91.89g	11.61g
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 08.05.25	8-viljahlbepuder (mahepiim)	199g	220Kcal	9.38g	5.51g	7.23g	24.82g	3.44g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	231g	296Kcal	12.58g	7.66g	7.33g	36.3g	3.83g
Lõunasöök	Kalasupp kartuli-porgandi-sibula ja munaga (lõhe)250g	300g	214Kcal	7.1g	1.56g	11.99g	24.57g	1.98g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 100/150	150g	388Kcal	26.27g	16.89g	3.27g	32.97g	3.26g
	Lapileib 30g	30g	76Kcal	0.9g	0.15g	3.3g	12.9g	1.41g
	Hummus peediga 15g	15g	43Kcal	1.76g	0.23g	1.89g	3.88g	2.03g
	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
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kokku:	725g	831Kcal	42.24g	23.16g	25.8g	82.22g	8.87g
Vitamiinipaus	Lillikapsas(PRIA)	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.16g	2.4g
	Kokku:	100g	34Kcal	0.2g	0g	1.6g	5.16g	2.4g
reede 09.05.25	Rukkihlbepuder 150/200 (mahepiim)	201g	179Kcal	6.51g	4.04g	6.42g	21.41g	4.52g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	231g	243Kcal	8.51g	5.39g	6.51g	32.68g	4.91g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihahallid 60/80	80g	208Kcal	17.6g	7.44g	10.4g	2.08g	0g
	Pruun põhikaste 70g	70g	59Kcal	2.32g	0.31g	1.24g	7.63g	1.16g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130/170/75g	75g	91Kcal	1.72g	0.23g	2.05g	16.3g	1.05g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Tomati-kurgi-sibulasalat koriandriga 50g	50g	9Kcal	0.09g	0g	0.42g	1.36g	0.55g
	Bulgur 30g	30g	77Kcal	0.5g	0.04g	2.56g	14.78g	1.67g
	Jäasalat, rohelised hermed(külm), porgand (eraldi)	50g	15Kcal	0.1g	0g	0.44g	2.48g	1.35g
	Ratatouillele segu 30g	30g	15Kcal	0.13g	0.02g	0.87g	1.86g	1.28g
	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
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Kokku:	670g	722Kcal	29.84g	12.52g	27.66g	80.02g	11.27g
Vitamiinipaus	Melon 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