

# MENÜÜ

12.05-18.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

|               | ESMASPÄEV                                                                    | TEISIPÄEV                                                                                 | KOLMAPÄEV                                                                            | NELJAPÄEV                                                    | REEDE                                                                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HOMMIKUSÖÖK   | 7-VILJAHELBEPUDER<br>MOOS<br>TAIMETEE                                        | PIIMA-<br>MAISIMANNASUPP<br>VÕILEIB TOMATIGA                                              | KAERAHELBEPUDE<br>MARJAD<br>PÄHKLID<br>KAKAO                                         | PIIMA-NUUDLISUPP<br>SEPIK SULATATUD JUUSTUGA                 | RIISIHELBEPUDER<br>TOORMOOS<br>TAIMETEE                                                                       |
| VITAMIINIAMPS | PIRN                                                                         | BANAAN                                                                                    | ÕUN                                                                                  | PAPRIKA                                                      | NUIKAPSAS                                                                                                     |
| LÕUNASÖÖK     | LÄÄTSE-<br>VEISEHAKKLIHASUPP<br>MAITSEROHELINE<br>KAMAVAHT MARJADEGA<br>LEIB | MULGIPUDER<br>HAPUKOOREKASTE<br>ROHELISE SIBULGA<br>VÄRSKEKAPSA-<br>PORGANDISALAT<br>LEIB | KANA-KÖÖGIVILJASUPP<br>BATAADIGA<br>MAITSEROHELINE<br>KARAMELLKISSELL<br>TOORMOOSIGA | KALAPALA<br>RIIS<br>VALGE KASTE<br>PEEDI-ÕUNASALAT<br>LEIB   | SELJANKA SEALIHAGA<br>HAPUKOOR<br>MAITSEROHELINE<br>JOGURTI-KOHUPIIMA-<br>MAASIKAMAIUS<br>LEIVAPURUGA<br>LEIB |
| ÕHTUOODE      | MUNAPUDER<br>VÕILEIB SINGIGA<br>KURK                                         | PANNKOOGID KINOAGA<br>MOOS<br>PIIM                                                        | AHJUKARTUL ÜRTIDEGA<br>ÜRTIDEGA TOMATIPASTA-<br>KOOREKASTE<br>KODUJUUST              | KÖÖGIVILJAPÜREESUPP<br>SEPIKUKRUTOONID<br>SEEMNED<br>IDANDID | RABARBERIKOOK<br>PIIM<br>ÕUN                                                                                  |

\*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

| Söögikord          | Retsept                                                      | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Kiudained |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------------------------|-----------|
| esmaspäev 12.05.25 | 7-viljajahelbepuder 150/200 (mahe piim)                      | 200g | 205Kcal | 8.12g  | 4.99g                  | 6.75g  | 25.35g                                   | 1.84g     |
| Hommikusöök        | Moos 25/30                                                   | 30g  | 51Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.09g  | 12.46g                                   | 0.43g     |
|                    | Taimetee 150                                                 | 150g | 24Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.04g  | 5.88g                                    | 0g        |
|                    | Kokku:                                                       | 380g | 280Kcal | 8.12g  | 4.99g                  | 6.88g  | 43.69g                                   | 2.27g     |
| Lõunasöök          | Läätse-veisehakklihasupp 1 (mahe)                            | 250g | 233Kcal | 9.76g  | 2.98g                  | 14.89g | 19.22g                                   | 4.13g     |
|                    | 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        |
|                    | Kokku:                                                       | 475g | 660Kcal | 30.71g | 15.7g                  | 28.49g | 61.77g                                   | 10.85g    |
| Õhtuode            | Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)                          | 151g | 201Kcal | 13.15g | 4.34g                  | 12.11g | 8.53g                                    | 0g        |
|                    | Leib või ja singiga 60g                                      | 60g  | 151Kcal | 7.66g  | 4.77g                  | 7.45g  | 11.52g                                   | 3.26g     |
|                    | Kurk (PRIA) 30/50                                            | 50g  | 5Kcal   | 0g     | 0g                     | 0.35g  | 0.7g                                     | 0.35g     |
|                    | Kokku:                                                       | 261g | 357Kcal | 20.81g | 9.11g                  | 19.91g | 20.75g                                   | 3.61g     |
| Vitaminipaus       | Pirn (PRIA) 50/80                                            | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.24g  | 8.16g                                    | 3.12g     |
|                    | Kokku:                                                       | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.24g  | 8.16g                                    | 3.12g     |
| teisipäev 13.05.25 | Piima-maisimannasupp (mahe manna, mahepiim) 200/250          | 300g | 191Kcal | 9.13g  | 5.63g                  | 6.64g  | 20.14g                                   | 0.72g     |
| Hommikusöök        | Võileib tomatiga 50/60                                       | 61g  | 142Kcal | 8.55g  | 5.52g                  | 2.29g  | 12.25g                                   | 3.54g     |
|                    | Kokku:                                                       | 361g | 333Kcal | 17.68g | 11.15g                 | 8.93g  | 32.39g                                   | 4.26g     |
| Lõunasöök          | Mulqipuder 170/75 (mahe tang)                                | 200g | 211Kcal | 4.62g  | 2.88g                  | 5.27g  | 35.6g                                    | 2.83g     |
|                    | Hapukoorekaste roheline sibulaga (külmi) 60/60               | 50g  | 102Kcal | 9.7g   | 6.93g                  | 1.62g  | 1.94g                                    | 0.11g     |
|                    | Värskekapsa-porgandisalat 60/50g                             | 60g  | 37Kcal  | 2.39g  | 0.33g                  | 0.56g  | 2.72g                                    | 1.38g     |
|                    | Leib 40g                                                     | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.8g   | 15.04g                                   | 4.28g     |
|                    | Kokku:                                                       | 350g | 434Kcal | 17.19g | 10.22g                 | 10.25g | 55.3g                                    | 8.6g      |
| Õhtuode            | Pannkookid kinoaaga 100/150 (mahepiim, mahe muna, mahe jahu) | 149g | 308Kcal | 13.1g  | 3.87g                  | 11.21g | 36.22g                                   | 0.16g     |
|                    | Moos 25/30                                                   | 30g  | 51Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.09g  | 12.46g                                   | 0.43g     |
|                    | Mahepiim (Pria)150                                           | 150g | 103Kcal | 6.15g  | 4.05g                  | 4.95g  | 6.9g                                     | 0g        |
|                    | Kokku:                                                       | 329g | 462Kcal | 19.25g | 7.92g                  | 16.25g | 55.58g                                   | 0.59g     |
| Vitaminipaus       | Banaan 50/80                                                 | 80g  | 54Kcal  | 0.16g  | 0.08g                  | 0.64g  | 12.24g                                   | 0.56g     |
|                    | Kokku:                                                       | 80g  | 54Kcal  | 0.16g  | 0.08g                  | 0.64g  | 12.24g                                   | 0.56g     |

|                    |                                                         |                         |         |         |        |        |        |        |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
| kolmapäev 14.05.25 | Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200          | 200g                    | 182Kcal | 7.12g   | 3.65g  | 7.18g  | 20.53g | 3.67g  |
|                    | Hommikusöök                                             | Marjad 25/30            | 30g     | 18Kcal  | 0.4g   | 0.06g  | 0.34g  | 1.24g  |
|                    |                                                         | Pähklid_25/30           | 30g     | 189Kcal | 16.57g | 0g     | 6.06g  | 3.99g  |
|                    |                                                         | Kakao (mahepiim)150/200 | 151g    | 138Kcal | 3.7g   | 2.42g  | 2.99g  | 23.09g |
|                    | Kokku:                                                  | 411g                    | 527Kcal | 27.79g  | 6.13g  | 16.57g | 50.14g | 5.13g  |
| Lõunasöök          | Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250                 | 250g                    | 141Kcal | 3.88g   | 0.63g  | 13.03g | 12.28g | 2.37g  |
|                    | 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     |
|                    | Kokku:                                                  | 475g                    | 458Kcal | 10.26g  | 4.41g  | 20.81g | 66.81g | 7.5g   |
| Õhtuode            | Ahjukartul ürtidega 130/150                             | 170g                    | 243Kcal | 6.85g   | 0.94g  | 5.04g  | 38.98g | 2.51g  |
|                    | Ürtidega tomatipasta-koorekaste 1                       | 51g                     | 82Kcal  | 7.68g   | 5.46g  | 1.34g  | 1.83g  | 0.05g  |
|                    | Kodujuust 50/60 (PRIA)                                  | 50g                     | 51Kcal  | 2.2g    | 1.42g  | 6.65g  | 1.25g  | 0g     |
|                    | Kokku:                                                  | 271g                    | 376Kcal | 16.73g  | 7.82g  | 13.03g | 42.06g | 2.56g  |
| Vitamiinipaus      | Õun (PRIA) 80/100g                                      | 80g                     | 40Kcal  | 0g      | 0g     | 0.16g  | 8.72g  | 2.08g  |
|                    | Kokku:                                                  | 80g                     | 40Kcal  | 0g      | 0g     | 0.16g  | 8.72g  | 2.08g  |
| neljapäev 15.05.25 | Piima-nuudlisupp 200/220 (mahepiim)                     | 300g                    | 228Kcal | 11.34g  | 7.29g  | 8.91g  | 22.26g | 0.63g  |
| Hommikusöök        | Sepik sulatatud juustuga                                | 50g                     | 133Kcal | 5.31g   | 3.1g   | 6.41g  | 14.37g | 0.8g   |
|                    | Kokku:                                                  | 350g                    | 361Kcal | 16.65g  | 10.39g | 15.32g | 36.63g | 1.43g  |
| Lõunasöök          | Kalapala 120g                                           | 100g                    | 219Kcal | 8.4g    | 0.69g  | 12.8g  | 22.2g  | 1.5g   |
|                    | Sõmer riis 130/150/75 (mahe)                            | 170g                    | 225Kcal | 2.62g   | 1.55g  | 4.73g  | 45.3g  | 0.6g   |
|                    | Valgekaste 40/60/60 (mahepiim)                          | 50g                     | 59Kcal  | 4.16g   | 2.74g  | 1.81g  | 3.59g  | 0g     |
|                    | Peedi-õunasalat 1                                       | 60g                     | 53Kcal  | 2.89g   | 0.11g  | 1.1g   | 4.97g  | 1.42g  |
|                    | Leib 30g                                                | 30g                     | 63Kcal  | 0.36g   | 0.06g  | 2.1g   | 11.28g | 3.21g  |
|                    | Kokku:                                                  | 410g                    | 619Kcal | 18.43g  | 5.15g  | 22.54g | 87.34g | 6.73g  |
| Õhtuode            | Köögiviljapüreesupp (kikerhernestega kuivatatud)180/250 | 251g                    | 260Kcal | 16.79g  | 8.27g  | 6.39g  | 18.14g | 5.41g  |
|                    | Sepikukrutoonid 25/30                                   | 30g                     | 78Kcal  | 0.85g   | 0.09g  | 2.41g  | 14.77g | 0.82g  |
|                    | Seemned 5/10/15g                                        | 15g                     | 105Kcal | 10.35g  | 0g     | 2.1g   | 0.9g   | 0g     |
|                    | Idud                                                    | 5g                      | 1Kcal   | 0.02g   | 0.01g  | 0.17g  | 0.1g   | 0.07g  |
|                    | Kokku:                                                  | 301g                    | 444Kcal | 28.01g  | 8.37g  | 11.07g | 33.91g | 6.3g   |
| Vitamiinipaus      | Paprika (PRIA) 80/100g                                  | 80g                     | 22Kcal  | 0.16g   | 0.08g  | 0.88g  | 3.6g   | 1.52g  |

|                |                                                   |      |         |        |        |        |        |        |
|----------------|---------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                | Kokku:                                            | 80g  | 22Kcal  | 0.16g  | 0.08g  | 0.88g  | 3.6g   | 1.52g  |
| reede 16.05.25 | Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)                | 200g | 213Kcal | 8.78g  | 5.65g  | 5.53g  | 27.66g | 0.69g  |
| Hommikusöök    | Taimetee 200                                      | 199g | 12Kcal  | 0g     | 0g     | 0.02g  | 3.01g  | 0g     |
|                | Toormoos 25/30                                    | 30g  | 49Kcal  | 0.28g  | 0.04g  | 0.23g  | 10.97g | 0.87g  |
|                | Kokku:                                            | 429g | 274Kcal | 9.06g  | 5.69g  | 5.78g  | 41.64g | 1.56g  |
| Lõunasöök      | Kodune seljanka sealihaga                         | 250g | 158Kcal | 8.2g   | 2.93g  | 9.7g   | 10.56g | 1.67g  |
|                | 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-<br>maasikamaius<br>leivapuruga | 150g | 149Kcal | 3.28g  | 1.47g  | 5.77g  | 21.92g | 4.24g  |
|                | Maltseroheline 5g<br>(Rühma, eraldi kool)         | 5g   | 2Kcal   | 0.03g  | 0g     | 0.14g  | 0.19g  | 0g     |
|                | Kokku:                                            | 475g | 460Kcal | 18.47g | 9.12g  | 19.4g  | 48.86g | 10.19g |
| Õhtuode        | Rabarberikook                                     | 100g | 324Kcal | 15.89g | 9.6g   | 5.21g  | 39.55g | 0.94g  |
|                | Mahepiim (Pria)150                                | 150g | 103Kcal | 6.15g  | 4.05g  | 4.95g  | 6.9g   | 0g     |
|                | Õun PRIA 30/50                                    | 50g  | 25Kcal  | 0g     | 0g     | 0.1g   | 5.45g  | 1.3g   |
|                | Kokku:                                            | 300g | 452Kcal | 22.04g | 13.65g | 10.26g | 51.9g  | 2.24g  |
| Vitaminipaus   | Nuikapsas(PRIA)                                   | 80g  | 19Kcal  | 0.16g  | 0g     | 0.4g   | 3.36g  | 1.44g  |
|                | Kokku:                                            | 80g  | 19Kcal  | 0.16g  | 0g     | 0.4g   | 3.36g  | 1.44g  |