

# MENÜÜ

14.04-20.04.2025



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

|               | ESMASPÄEV                                                                                             | TEISIPÄEV                                                                                                                       | KOLMAPÄEV                                                                 | NELJAPÄEV                                                                      | REEDE |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| HOMMIKUSÖÖK   | 4-VILJAHELBEPUDER<br>VÕI<br>PIIM                                                                      | HIRSI-RIISIHELBEPUDER<br>MOOS<br>PIIM                                                                                           | 8-VILJAHELBEPUDER<br>MOOS<br>MANDLILAASTUD<br>TAIMETEE                    | KEEDETUD MUNA<br>LEIB MAITSEVÕIGA<br>SEPIK VÕI JA JUUSTUGA<br>KURK<br>TAIMETEE |       |
| VITAMIINIAMPS | APELSIN                                                                                               | BATAAT                                                                                                                          | PIRN                                                                      | ÕUN                                                                            |       |
| LÕUNASÖÖK     | KANA KÖÖGIVILJASUPP<br>BATAADIGA<br>MAITSEROHELINE<br>BANAANI-<br>KOHUPIIMAKREEM<br>MARJADEGA<br>LEIB | BOLOGNESE KASTE<br>SEAHAKKLIHAGA<br>MAKARONID<br>PORGANDI-ANANASSISALAT<br>SEEMNETEGA<br>MARJASMUUTI CHIA<br>SEEMNETEGA<br>LEIB | KÖÖGIVILJASUPP KALAGA<br>MAITSEROHELINE<br>KARAMELLKISELL MOOSIGA<br>LEIB | GULJAŠŠ SEALIHAGA<br>AURUTATUD KARTUL<br>PEEDI-ÕUNASALAT<br>MANGOLASSI<br>LEIB |       |
| ÕHTUOODE      | PEHMIK SINGI, JUUSTU JA<br>KURGIGA<br>ÕUN<br>KAKAO                                                    | PUUVILJASALAT<br>VANILJEKASTMEGA<br>ROSINAD<br>LILLKAPSAS                                                                       | ODRAJAHUKARASK KEEFIRIGA<br>MAITSEVÕI<br>KURK<br>JÄÄTEE                   | KOHUPIIMAVORM KISELLIGA<br>VIINAMARJAD                                         |       |

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

| Söögikord          | Retsept                                                 | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) | Kiudained |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------------------------|-----------|
| esmaspäev 14.04.25 | Neljaviijahelbepuder (mahepiim, mahe helves)            | 200g | 174Kcal | 6.14g  | 3.51g                  | 5.49g  | 22.49g                                   | 3.57g     |
| Hommikusöök        | Või 10/15                                               | 15g  | 109Kcal | 12g    | 8.07g                  | 0.06g  | 0.12g                                    | 0g        |
|                    | Mahepiim (Pria)150                                      | 150g | 103Kcal | 6.15g  | 4.05g                  | 4.95g  | 6.9g                                     | 0g        |
|                    | Kokku:                                                  | 365g | 386Kcal | 24.29g | 15.63g                 | 10.5g  | 29.51g                                   | 3.57g     |
| Lõunasöök          | Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250                 | 250g | 144Kcal | 4.2g   | 0.68g                  | 13.02g | 12.28g                                   | 2.39g     |
|                    | Banaani-kohupiimakreem 150                              | 150g | 174Kcal | 5.15g  | 2.83g                  | 11.78g | 20.02g                                   | 0.16g     |
|                    | Marjad 25/30                                            | 30g  | 18Kcal  | 0.4g   | 0.06g                  | 0.34g  | 2.53g                                    | 1.24g     |
|                    | Leib 40g                                                | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.8g   | 15.04g                                   | 4.28g     |
|                    | Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool) | 5g   | 2Kcal   | 0.03g  | 0g                     | 0.15g  | 0.21g                                    | 0g        |
|                    | Kokku:                                                  | 475g | 422Kcal | 10.26g | 3.65g                  | 28.09g | 50.08g                                   | 8.07g     |
| Õhtuode            | Pehmik singlijuustu ja kurgiga 120g                     | 122g | 303Kcal | 17.29g | 8.41g                  | 13.4g  | 21.26g                                   | 4.21g     |
|                    | Kakao (mahepiim)150                                     | 151g | 138Kcal | 3.7g   | 2.42g                  | 2.99g  | 23.09g                                   | 0.22g     |
|                    | Õun (PRIA) 80/100g                                      | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.16g  | 8.72g                                    | 2.08g     |
|                    | Kokku:                                                  | 353g | 481Kcal | 20.99g | 10.83g                 | 16.55g | 53.07g                                   | 6.51g     |
| Vitamiinipaus      | Apelsin                                                 | 80g  | 34Kcal  | 0.08g  | 0g                     | 0.88g  | 6.77g                                    | 1.35g     |
|                    | Kokku:                                                  | 80g  | 34Kcal  | 0.08g  | 0g                     | 0.88g  | 6.77g                                    | 1.35g     |
| teisipäev 15.04.25 | Hirsi-risihelbepuder( mahepiim)                         | 199g | 147Kcal | 6.63g  | 4.46g                  | 4.79g  | 16.51g                                   | 0.8g      |
| Hommikusöök        | 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:                                                  | 379g | 301Kcal | 12.78g | 8.51g                  | 9.83g  | 35.87g                                   | 1.23g     |
| Lõunasöök          | Bolognese kaste seahakklihaga 130/150                   | 150g | 162Kcal | 8.04g  | 3.04g                  | 11.3g  | 9.62g                                    | 3.24g     |
|                    | Makaronid 130/150/75                                    | 171g | 256Kcal | 5.72g  | 0.82g                  | 7.34g  | 42.75g                                   | 2.02g     |
|                    | Porgandi-ananassisalad seemnetega                       | 60g  | 44Kcal  | 2.04g  | 0g                     | 0.71g  | 5.03g                                    | 1.52g     |
|                    | Marjasmuuti chia seemnetega 150/200 (mahe keefir)       | 201g | 157Kcal | 5.62g  | 2.04g                  | 4.99g  | 20.65g                                   | 2.11g     |
|                    | Leib 40g                                                | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.8g   | 15.04g                                   | 4.28g     |
|                    | Kokku:                                                  | 622g | 703Kcal | 21.9g  | 5.98g                  | 27.14g | 93.09g                                   | 13.17g    |
| Õhtuode            | Puuviljasalat 150                                       | 151g | 78Kcal  | 0.11g  | 0.04g                  | 0.79g  | 16.87g                                   | 3.45g     |
|                    | Vaniljekaste 100g (mahepiim)                            | 100g | 96Kcal  | 4.03g  | 2.52g                  | 3.08g  | 11.94g                                   | 0g        |
|                    | Rosinad 25/30                                           | 30g  | 80Kcal  | 0.15g  | 0g                     | 1.01g  | 17.3g                                    | 2.74g     |

|                    |                                        |      |         |        |        |        |        |       |
|--------------------|----------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                    | Lillkapsas (PRIA) 30/50                | 50g  | 17Kcal  | 0.1g   | 0g     | 0.8g   | 2.59g  | 1.2g  |
|                    | Kokku:                                 | 331g | 271Kcal | 4.39g  | 2.56g  | 5.68g  | 48.7g  | 7.39g |
| Vitamiinipaus      | Bataat 50/80                           | 80g  | 92Kcal  | 0.48g  | 0.18g  | 1.28g  | 19.47g | 2.47g |
|                    | Kokku:                                 | 80g  | 92Kcal  | 0.48g  | 0.18g  | 1.28g  | 19.47g | 2.47g |
| kolmapäev 16.04.25 | 8-viljahelbepuder (mahepiim)           | 200g | 218Kcal | 9.3g   | 5.46g  | 7.21g  | 24.68g | 3.42g |
| Hommikusoök        | Taimetee 150                           | 150g | 24Kcal  | 0g     | 0g     | 0.04g  | 5.88g  | 0g    |
|                    | Moos 25/30                             | 30g  | 51Kcal  | 0g     | 0g     | 0.09g  | 12.46g | 0.43g |
|                    | Mandillaastud                          | 15g  | 93Kcal  | 8.16g  | 0g     | 2.99g  | 1.97g  | 0g    |
|                    | Kokku:                                 | 395g | 386Kcal | 17.46g | 5.46g  | 10.33g | 44.99g | 3.85g |
| Lõunasoök          | Kõõqiviliasupp kalaqaa 1 200/250       | 250g | 177Kcal | 3.09g  | 0.88g  | 12.31g | 23.73g | 2.4g  |
|                    | Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool) | 5g   | 2Kcal   | 0.03g  | 0g     | 0.13g  | 0.18g  | 0g    |
|                    | Karamellikissell 150g(mahepiim)        | 150g | 182Kcal | 5.58g  | 3.66g  | 4.6g   | 28.34g | 0g    |
|                    | Moos 25/30                             | 30g  | 50Kcal  | 0g     | 0g     | 0.09g  | 12.27g | 0.42g |
|                    | Leib 40g                               | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g  | 2.8g   | 15.04g | 4.28g |
|                    | Kokku:                                 | 475g | 495Kcal | 9.18g  | 4.62g  | 19.93g | 79.56g | 7.1g  |
| Õhtuode            | Odrajahukarask keefringa 75/100        | 100g | 227Kcal | 8.12g  | 4.25g  | 7.08g  | 29.41g | 4.08g |
|                    | Maitsevõi                              | 15g  | 102Kcal | 11.26g | 7.57g  | 0.1g   | 0.15g  | 0g    |
|                    | Kurk (PRIA) 30/50                      | 50g  | 5Kcal   | 0g     | 0g     | 0.35g  | 0.7g   | 0.35g |
|                    | Jäättee                                | 151g | 22Kcal  | 0.02g  | 0g     | 0.08g  | 5.36g  | 0.13g |
|                    | Kokku:                                 | 316g | 356Kcal | 19.4g  | 11.82g | 7.61g  | 35.62g | 4.56g |
| Vitamiinipaus      | 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 |
| neljapäev 17.04.25 | Keedetud muna                          | 60g  | 75Kcal  | 5.38g  | 1.56g  | 6.58g  | 0.18g  | 0g    |
| hommikusoök        | Leib maitsevõiga 50/60                 | 60g  | 171Kcal | 8.73g  | 5.55g  | 3.41g  | 17.19g | 4.84g |
|                    | Sepik või ja juustuga                  | 50g  | 166Kcal | 9.64g  | 6.01g  | 7.23g  | 12.16g | 0.68g |
|                    | Taimetee 150                           | 150g | 24Kcal  | 0g     | 0g     | 0.04g  | 5.88g  | 0g    |
|                    | Kurk 25/30g                            | 30g  | 3Kcal   | 0g     | 0g     | 0.21g  | 0.43g  | 0.21g |
|                    | Kokku:                                 | 350g | 439Kcal | 23.75g | 13.12g | 17.47g | 35.84g | 5.73g |
| Lõunasoök          | Guljašš sealihast 130/150              | 151g | 239Kcal | 16.21g | 5.93g  | 14.69g | 7.41g  | 2.3g  |
|                    | Aurutatud kartul 130/150/75 kool       | 170g | 136Kcal | 0.23g  | 0g     | 3.68g  | 28.94g | 1.87g |
|                    | Peedi-õunasalat 60/50                  | 60g  | 53Kcal  | 2.92g  | 0.15g  | 1.05g  | 4.9g   | 1.4g  |
|                    | Leib 40g                               | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g  | 2.8g   | 15.04g | 4.28g |
|                    | Manqolassi 200 (mahe mangopüree)       | 200g | 153Kcal | 3.24g  | 2.16g  | 4.43g  | 26.44g | 0g    |
|                    | Kokku:                                 | 621g | 665Kcal | 23.08g | 8.32g  | 26.65g | 82.73g | 9.85g |
| Õhtuode            | Kohupiimavorm 1 100                    | 99g  | 179Kcal | 5.43g  | 2.76g  | 10.1g  | 22.36g | 0.21g |

|               |                    |      |         |       |       |        |        |       |
|---------------|--------------------|------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
|               | Kissell 100/150 1  | 150g | 70Kcal  | 0.02g | 0.01g | 0.07g  | 17.39g | 0g    |
|               | Viinamarjad        | 80g  | 58Kcal  | 0.32g | 0.05g | 0.48g  | 12.57g | 1.28g |
|               | Kokku:             | 329g | 307Kcal | 5.77g | 2.82g | 10.65g | 52.32g | 1.49g |
| 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 |