

MENÜÜ

18.08-24.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	5-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	MUNAPUDER SINGIGA LEIB MAITSEVÕIGA KURK		PIIMA-NUUDLISUPP MITMEVILJARÖST JUUSTUGA	RIISIHELBEPUDER TOORMOOS TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	PLOOM	BANAAN		VIINAMARJAD	ARBUUS
LÕUNASÖÖK	LÄÄTSE- VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE JOGURTI-KOHUPIIMA- BANAANI- MAASIKAMAIUS LEIVAPURUGA LEIB	KOORENE KANAPASTA HIINAKAPSA- TOMATISALAT MAITSEVESI LEIB	TAASISESISVUMISPÄEV	KALAPALA KEEDUKARTUL PIIMAKASTE PEEDI-ÕUNASALAT LEIB	KODUNE SELJANKA SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	TATAR HAPUKOORKASTE ROHELISE SIBULAGA KIRSSTOMAT	4-VILJAHELBEKÜPSIS MARJAMAHEDIK PORGAND		KÖÖGIVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID SEEMNED	BANAANIKEEKS PIIM MUSTIKAS

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

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 18.08.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	183Kcal	6.74g	4.01g	6.3g	24.41g
Hommisöök	Moos 25/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.69g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	382g	338Kcal	12.89g	8.06g	11.34g	44g
Lõunasöök	Läätse-veisehakklihasupp 1 (mahe)	250g	226Kcal	9.21g	2.88g	14.77g	19.04g
	Jogurti-kohupiima-banaani-maasikamaius leivapuruga 100/150	153g	133Kcal	1.77g	0.71g	6.03g	21.57g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	6g	2Kcal	0.04g	0g	0.17g	0.23g
	Kokku:	449g	445Kcal	11.5g	3.67g	23.77g	55.88g
Õhtuooide	Tatar (sõmer) 120/150	152g	328Kcal	9.04g	4.93g	9.63g	52.04g
	Hapukoorekaste roheline sibulaga (külm)	52g	104Kcal	9.93g	7.09g	1.69g	2.02g
	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	284g	450Kcal	19.21g	12.02g	11.8g	56.86g
Vitamiinipaus	Ploom(PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
teisipäev 19.08.25	Munapuder singiga	151g	184Kcal	10.2g	3.4g	14.83g	8.14g
Hommisöök	Leib maitsevõiga 50/60	60g	173Kcal	8.89g	5.66g	3.43g	17.28g
	Kurk (PRIA) 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	261g	362Kcal	19.09g	9.06g	18.61g	26.12g
Lõunasöök	Koorene kanapasta (uus)	203g	435Kcal	19.51g	10.2g	24.29g	39.46g
	Hiinakapsa-tomatisalat 50/60	62g	14Kcal	0.21g	0.03g	0.78g	1.83g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	152g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	457g	539Kcal	20.33g	10.33g	27.98g	57.16g

Õhtuode	Mahe 4-viljahelbeküpsis 60/80 (ilma rosinateta, mahe helbed)	80g	354Kcal	15.26g	8.72g	6.27g	45.76g
	Marjamahedik 200	200g	98Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.21g
	Porgandiribad (PRIA) 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:	330g	468Kcal	16.1g	8.91g	7.89g	68.77g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
neljapäev 21.08.25	Piima-nuudlisupp 200/220 (mahepiim)	299g	231Kcal	11.67g	7.52g	8.87g	22.37g
Hommisöök	Mitmeviljaröst juustuga	50g	177Kcal	11.95g	7.64g	7.93g	9.14g
	Kokku:	349g	408Kcal	23.62g	15.16g	16.8g	31.51g
Lõunasöök	Kalapala 80/100	80g	175Kcal	6.72g	0.55g	10.24g	17.76g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	170g	136Kcal	0.24g	0g	3.7g	28.95g
	Piimakaste 40/60/60	50g	55Kcal	3.63g	2.38g	1.83g	3.64g
	Peedi-õunasalat 1	61g	46Kcal	2.11g	0.1g	0.95g	5.02g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:	391g	475Kcal	13.06g	3.09g	18.82g	66.65g
Õhtuode	Köögilviljapüreesupp (kikerhernestega kuivatatud)180/250	248g	252Kcal	16.03g	8.14g	6.31g	17.91g
	Sepikukrutoonid 25/30	31g	80Kcal	0.87g	0.09g	2.45g	15.05g
	Seemned 5/10/15g	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g
	Kokku:	294g	437Kcal	27.25g	8.23g	10.86g	33.86g
Vitamiinipaus	Viinamarjad	81g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.49g	12.7g
	Kokku:	81g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.49g	12.7g
reede 22.08.25	Riisihelbepuder 150/200	198g	221Kcal	7.13g	4.63g	7.34g	30.89g
Hommisöök	Toormoos 25/30	29g	45Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	9.98g
	Taimetee 200	200g	14Kcal	0g	0g	0.02g	3.4g
	Kokku:	427g	280Kcal	7.4g	4.67g	7.59g	44.27g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	253g	169Kcal	9.22g	3.13g	9.92g	10.69g
	Hapukoor 20/30	31g	69Kcal	6.67g	4.78g	1.02g	1.18g
	Piimakissell 150	151g	149Kcal	4.79g	3.14g	3.94g	22.62g
	Moos 25/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.69g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g

	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	6g	2Kcal	0.04g	0g	0.17g	0.23g
	Kokku:	512g	525Kcal	21.2g	11.13g	17.94g	62.45g
Õhtuode	Banaanikeeks 1 100/150 (mahe muna, mahe jahu)	99g	324Kcal	14.49g	2.23g	5.18g	42.58g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Mustikas(PRIA)	80g	47Kcal	0.64g	0.08g	0.88g	8.16g
	Kokku:	329g	474Kcal	21.28g	6.36g	11.01g	57.64g
Vitamiinipaus	Arbuusilõik	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g