

MENÜÜ

19.05-25.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MUSTIKAD PIIM	RUUKIHELBEPUDE TOORMOOS TAIMETEE	MAASIKA-BANAANI SMUUTI KAMAPALLID	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA VÕI KAKAO	PIIMA-TEOKARBISUPP VÕILEIB JUUSTUGA
VITAMIINIAMPS	ÕUN	APELSIN	PIRN	KURK	ANANASS
LÕUNASÖÖK	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE TATAR HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT MARJAMAHEDIK LEIB	LÕHESUPP LILKAPSA JA PORGANDIGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMA- RIIVLEIVAHÖRGUTIS MOOSIGA LEIB	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE VALGE KASTE PORGANDISALAT APELSINI, ROSINATE JA SEEMNETEGA LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KEEDETUD OAD IDANDID RUUKIAHUVVAHT PIIMAGA MAITSEVÕI LEIB	SEALIHAKASTE PAPRIKAGA MAITSEROHELINE AHJUKARTUL FRILLISE SALAT TOMATIGA MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA LEIB
ÕHTUOODE	KARTULI- PORGANDIPÜREESUPP MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID KURK	MAKARONISALAT MAHL LEIB KAALIKAS	OMLETT MAHL LEIB TOMAT	RABARBERI PURUKOOK JÄÄTEE PÄHKLID BANAAN	PUUVILJASALAT MARJADE JA KOHUPIIMAKREEMIGA RÕSTITUD KAERAHELBED MEEGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Neljaviijahelbepuder (mahepiim, mahehelves)150/200	200g	192Kcal	6.47g	3.65g	6.06g	25.4g	4.08g
Hommikusöök	Mustikad (küim) 25/30	30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.53g	1.24g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	313Kcal	13.02g	7.76g	11.35g	34.83g	5.32g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste 130/150	150g	246Kcal	16.26g	7.68g	16.27g	8.35g	0.66g
	Tatar (sõmer) 130/170/75	170g	365Kcal	9.5g	5.09g	10.9g	59.1g	0g
	Marjahahedik 200	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.16g	2.4g
	Leib 20/40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60/50	60g	14Kcal	0.18g	0.03g	0.86g	1.92g	0.88g
	Kokku:	620g	806Kcal	27.16g	13.07g	32.15g	104.57g	8.22g
Õhtuode	Kartuli-porgandipüreesupp 200/250	251g	127Kcal	4.93g	1.22g	3.16g	16.27g	2.66g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g	0g
	Sepikukrutoonid 25/30	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.41g	14.77g	0.82g
	Kurk (PRIA) 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	336g	212Kcal	5.81g	1.31g	6.07g	31.95g	3.83g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 50/80/100g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
teisipäev 20.05.25	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	5.99g	3.69g	6.44g	21.31g	4.48g
Hommikusöök	Toormoos 25/30	30g	49Kcal	0.28g	0.04g	0.23g	10.97g	0.87g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	5.88g	0g
	Kokku:	380g	247Kcal	6.27g	3.73g	6.71g	38.16g	5.35g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhe, lillikapsa ja porgandiga 250/300	250g	158Kcal	7.27g	1.42g	10.05g	12.11g	1.87g
	Kohupiima-rivieivahõrgutis 100/150 (ilma vahukooreta)	150g	189Kcal	5.97g	3.27g	13.63g	20.07g	0.17g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Kokku:	465g	462Kcal	13.63g	4.75g	26.02g	55.98g	5.69g
Õhtuode	Makaronisalat 150	148g	316Kcal	18.4g	8.28g	9.04g	27.83g	1.38g
	Mahl 200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kaalikas (PRIA) 30/50	50g	18Kcal	0.05g	0.01g	0.55g	3.11g	1.45g

	Kokku:	428g	495Kcal	18.91g	8.35g	12.42g	65.62g	6.29g
Vitamiinipaus	Apelsin	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
kolmapäev 21.05.25	Maasika-banaani smuuti 200 (mahe keefir)	200g	114Kcal	3.49g	2.03g	4.57g	15.2g	1.57g
Hommikusöök	Kamapallid 30/50g	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g	6.7g
	Kokku:	250g	287Kcal	4.79g	2.23g	11.17g	45.55g	8.27g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha 60/80	80g	130Kcal	3.26g	0.57g	25.06g	0g	0g
	Kartuli- pastinaagipüree 130/170/75	170g	146Kcal	5.6g	3.51g	3.08g	19.38g	2.62g
	Valgekaste 50/50/60 (mahepiim)	50g	60Kcal	4.26g	2.8g	1.82g	3.65g	0g
	Porgandisalat apelsini, rosinate ja seemnetega 1 50/60/50	60g	73Kcal	3.98g	0.54g	2.53g	5.72g	2.02g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Kokku:	390g	472Kcal	17.46g	7.48g	34.6g	40.09g	7.87g
Õhtuode	Omlett (mahe muna)100/150	150g	288Kcal	21.26g	6.37g	10.46g	13.55g	0.45g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Mahl 200 (mahe)	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Tomat (PRIA) 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:	430g	460Kcal	21.87g	6.43g	13.59g	49.98g	4.61g
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 22.05.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	201g	79Kcal	5.15g	3.4g	3.39g	4.71g	0g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Kakao (mahepiim)150	151g	138Kcal	3.7g	2.42g	2.99g	23.09g	0.22g
	Kokku:	367g	326Kcal	20.85g	13.89g	6.44g	27.92g	0.22g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	250g	90Kcal	1.38g	0.17g	2.96g	14.46g	3.74g
	Valged keedetud oad 25/30	30g	44Kcal	0.1g	0.02g	3.08g	6.24g	2.92g
	Maitsevõi 15/25	25g	169Kcal	18.56g	12.46g	0.17g	0.23g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g	0.06g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Rukkijahuvaht 75/100 (mahe rukkijahu)	100g	85Kcal	0.25g	0.03g	1.33g	18.47g	1.83g
	Mahepiim (Pria)100g	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Kokku:	545g	523Kcal	24.79g	15.44g	13.25g	55.62g	11.78g
Õhtuode	Rabareri plaadikook puruga 80/100	100g	222Kcal	6.79g	2.95g	4.97g	34.02g	2.5g

	Jäättee 150	151g	22Kcal	0.02g	0g	0.08g	5.36g	0.13g
	Pähklid_25/30	30g	189Kcal	16.57g	0g	6.06g	3.99g	0g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.19g	0.56g
	Kokku:	361g	487Kcal	23.54g	3.03g	11.75g	55.56g	3.19g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 50/80/100	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 23.05.25	Piima-teokarbissupp (mahe piim)250/300	300g	188Kcal	5.06g	3.47g	8.55g	26.65g	0.72g
Hommikusoök	Leib või ja juustuga 50/60	61g	191Kcal	11.7g	7.59g	8.33g	11.51g	3.26g
	Kokku:	361g	379Kcal	16.76g	11.06g	16.88g	38.16g	3.98g
Lõunasoök	Sealihakaste paprikaga130/150	151g	183Kcal	12.53g	6.24g	9.55g	7.68g	0.73g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Ahjukartul 130/170/75	170g	188Kcal	1.66g	0.21g	4.59g	37.35g	2.41g
	Frillise salat tomatiga 50/60/50	60g	28Kcal	2.03g	0.27g	0.48g	1.63g	0.74g
	Marjasmuuti chia seemnetega 200	200g	161Kcal	6.57g	2.78g	5.99g	18.63g	1.55g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Kokku:	616g	625Kcal	23.18g	9.56g	22.86g	76.82g	8.66g
Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 150/200	200g	129Kcal	1.18g	0.23g	1.64g	25.37g	5.42g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Röstitud kaerahelbed meega 15/25	25g	96Kcal	1.24g	0.18g	2.59g	17.5g	2.2g
	Kokku:	325g	349Kcal	6.42g	2.61g	13.33g	55.87g	7.62g
Vitamiinipaus	Ananass	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.07g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.07g	0.96g