

MENÜÜ

21.04-27.04.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB PASTEEDIGA	5-VILJAHELBEPUDER MUSTIKAD PIIM	KAERAHELBEPUDER VÕI ROSINAD MAHL	PIIMA-MAISIMANNASUPP SEPIK JUUST- KÜÜSLAUGUVÕIDEGA KURK	7-VILJAHELBEPUDER MOOS KAKAO
VITAMIINIAMPS	MELON	NUIKAPSAS	KIIVI	PIRN	ÕUN
LÖUNASÖÖK	KANAKASTE TATAR VÄRSKEKAPSA- PORGANDISALAT LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB	VÄRSKEKAPSA-SEA- VEISEHAKKLIHAHAUTIS KARTUL TOMATISALAT MAITSEROHELINE IDUD LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KEEDETUD OAD KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	MAKARONID SINGIGA PEEDI-HERNESALAT HAPUKOORE- MAJONEESI- TOMATIPASTA KASTE IDUD LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST SEPIK MAITSEVÕIGA KURK KAMAJOOK KEEFIRIGA	OMLETT LEIB BANAAN	PANNKOOGID MOOSIGA PIIM	TATAR HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA VAARIKAMAHEDIK PORGANDIRIBAD	MARJAKRÕBEDIK VANILJEKASTMEGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud Imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Pima- riisipupp(mahe piim)250/300	300g	227Kcal	10.53g	6.87g	7.81g	25.12g	0.22g
Hommikusöök	Võileib pastediga 45/45	60g	157Kcal	7.83g	3.85g	4.63g	15.03g	3.99g
	Kokku:	360g	384Kcal	18.36g	10.72g	12.44g	40.15g	4.21g
Lõunasöök	Kanakaste 1	150g	187Kcal	13.34g	5.87g	11.6g	4.44g	1.23g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	170g	365Kcal	9.43g	5.05g	10.9g	59.13g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Värskekapsa- porgandisalat 60/50g	60g	37Kcal	2.39g	0.33g	0.56g	2.72g	1.38g
	Kokku:	410g	652Kcal	25.52g	11.31g	25.16g	77.57g	5.82g
Õhtuode	Kodujuust 75/100 (PRIA)	100g	103Kcal	4.42g	2.84g	13.36g	2.51g	0g
	Kamajook keefiriga 150g (mahe keefir)	150g	121Kcal	3.53g	2.2g	4.89g	17.02g	0.56g
	Sepik maltsevõiga	50g	166Kcal	9.2g	5.59g	3.03g	17.25g	0.95g
	Kurk (PRIA) 80/100	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.13g	0.56g
	Kokku:	380g	398Kcal	17.15g	10.63g	21.84g	37.91g	2.07g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
teisipäev 22.04.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	189Kcal	6.41g	3.97g	6.45g	25.52g	1.61g
Hommikusöök	Mustikad (külm) 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	310Kcal	12.96g	8.08g	11.74g	34.95g	2.85g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250(mahe tang)	250g	152Kcal	4.42g	0.72g	8.86g	18.1g	2.17g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	125Kcal	4.01g	2.2g	9.11g	13.02g	0g
	Kissell 100g	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.23g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	515g	454Kcal	15.31g	7.63g	21.24g	54.98g	5.38g
Õhtuode	Omlett (mahe muna)100/150	150g	286Kcal	20.55g	5.96g	10.61g	14.54g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.19g	0.56g
	Kokku:	260g	403Kcal	21.07g	6.1g	13.35g	38.01g	3.77g
Vitamiinipaus	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
kolmapäev 23.04.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	182Kcal	7.12g	3.65g	7.18g	20.53g	3.67g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Rosinad	25g	66Kcal	0.13g	0g	0.83g	14.2g	2.25g
	Mahl 200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	440g	455Kcal	19.35g	11.72g	8.8g	58.25g	6.17g
Lõunasöök	Värskekapsa-sea- veisehakklihahautis 130/150	150g	186Kcal	12.72g	3.7g	10.92g	5.53g	2.74g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	170g	137Kcal	0.23g	0g	3.69g	29.04g	1.87g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Tomatisalat	60g	13Kcal	0.18g	0g	0.37g	2.1g	0.84g
	Kokku:	420g	402Kcal	13.54g	3.77g	17.38g	48.24g	8.72g
Õhtuode	Pannkoogid	100g	295Kcal	13.87g	3.16g	7.28g	34.74g	1.21g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Piim 3,5% (PRIA) 150 kool	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	0g
	Kokku:	280g	439Kcal	19.12g	8.19g	12.17g	53.99g	1.63g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.81g	1.92g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.81g	1.92g
neljapäev 24.04.25	Plima- maisimannasupp (mahe manna, mahepiim) 200/250	300g	191Kcal	9.13g	5.63g	6.64g	20.14g	0.72g
Hommikusöök	Sepik juustu- küüslauguvõidega	50g	135Kcal	6.5g	4g	6.12g	12.67g	0.68g
	Kurk 10/15	15g	1Kcal	0g	0g	0.11g	0.21g	0.11g
	Kokku:	365g	327Kcal	15.63g	9.63g	12.87g	33.02g	1.51g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	250g	90Kcal	1.36g	0.17g	2.96g	14.5g	3.74g
	Valged keedetud oad 15/25	25g	37Kcal	0.09g	0.02g	2.58g	5.23g	2.45g
	Leib 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
	Karamelli panna cotta 100/150(mahepiim)	150g	224Kcal	16.46g	10.76g	5.95g	13.11g	0g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g
	Kokku:	490g	464Kcal	18.57g	11.05g	13.96g	54.94g	10.26g
Õhtuode	Tatar (sõmer) 130/150/75	171g	365Kcal	9.38g	5.01g	10.93g	59.29g	0g
	Hapukoor maitserohelise ga 40/60 1	50g	109Kcal	10.56g	7.56g	1.65g	1.9g	0g

	Vaarikamahedik 1	201g	101Kcal	0.46g	0.1g	1.11g	22.01g	2.02g
	Porgandiribad (PRIA) 30/50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	472g	591Kcal	20.5g	12.67g	13.99g	86g	3.47g
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
reede 25.04.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	203Kcal	7.84g	4.79g	6.78g	25.5g	1.85g
Hommikusöök	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.46g	0.43g
	Kakao (mahepiim)150	151g	138Kcal	3.7g	2.42g	2.99g	23.09g	0.22g
	Kokku:	381g	392Kcal	11.54g	7.21g	9.86g	61.05g	2.5g
Lõunasöök	Makaronid singiga 200/250	200g	318Kcal	4.22g	1.78g	18.14g	50.59g	2.58g
	Peedi-hernesalat 60/50	60g	65Kcal	4.04g	1.11g	1.04g	5.61g	1.24g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Hapukoore-majoneesi-tomatipasta kaste	50g	113Kcal	9.91g	5.42g	1.41g	4.48g	0.3g
	Kokku:	345g	560Kcal	18.55g	8.38g	22.85g	72.05g	7.39g
Õhtuode	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega 100/15	150g	311Kcal	11.31g	6.39g	3.87g	45.15g	6.37g
	Vaniljekaste 100g (mahepiim)	100g	96Kcal	4.03g	2.52g	3.08g	11.94g	0g
	Kokku:	250g	407Kcal	15.34g	8.91g	6.95g	57.09g	6.37g
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