

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-NUUDLISUPP VÕILEIB TUUNIKALAGA	4-VILJAHELBEPUDER MARJAD KAKAO	PIIMA-MANNASUPP VÕILEIB JUUSTUGA		PIIMA-KLIMBISUPP VÕILEIB SINGIGA
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	PAPRIKA		MELON
LÕUNASÖÖK	GULJAŠŠ KALKUNILIHAGA RIIS JÄÄSALAT KURGI JA PAPRIKAGA LEIB	FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KODUJUUSTUVAHT TOORMOOSIGA LEIB MAITSEVESI	ÜHEPAJATOIT KANALHAGA TOMAT/KURK MANGOLASSI LEIB		KOTLET SEAHAKKLIHAGA KARTULIPÜREE PIIMA KASTE PUNAPEEDI- MAR.KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	VAARIKA-MUSTSÕSTRA- BANAANISMUUTI RULLBISKVIIT VIINAMARJAD	MUNASALAT LEIB MAITSEVESI APELSIN	ÕUNAKOOK KAERAHELVESTEGA MAHL PIRN		PORGAND/KURK/PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE TAIMETEE BANAAN

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.0425	Piima-nuudlisupp 200/220 (mahepiim)	300g	228Kcal	11.34g	7.29g	8.91g	22.26g	0.63g
Hommikusöök	Võileib tuunikalaga	61g	160Kcal	6.38g	3.65g	4.99g	18.1g	5.14g
	Kokku:	361g	388Kcal	17.72g	10.94g	13.9g	40.36g	5.77g
Lõunasöök	Guljašš kalkunilihast 130/150	150g	188Kcal	8.14g	4.15g	19.13g	8.97g	1.28g
	Sõmer riis 130/150/75 (mahe)	170g	221Kcal	2.29g	1.33g	4.71g	45.16g	0.59g
	Jääsalat kurgi ja paprikaga 50/60/50	60g	27Kcal	2.02g	0.28g	0.52g	1.41g	0.76g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	410g	499Kcal	12.81g	5.82g	26.46g	66.82g	5.84g
Õhtuode	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti	200g	64Kcal	0.64g	0.14g	0.92g	12.5g	2.06g
	Rullibiskviit 75/100 (mahe muna, mahe jahu)	100g	299Kcal	8.31g	4.07g	6.95g	48.37g	1.42g
	Viinamarjad	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.57g	1.28g
	Kokku:	380g	421Kcal	9.27g	4.26g	8.35g	73.44g	4.76g
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
teisipäev 29.04.25	Neljaviiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	192Kcal	6.47g	3.65g	6.06g	25.4g	4.08g
Hommikusöök	Marjad 25/30	30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.53g	1.24g
	Kakao (mahepiim)150/200	151g	138Kcal	3.7g	2.42g	2.99g	23.09g	0.22g
	Kokku:	381g	348Kcal	10.57g	6.13g	9.39g	51.02g	5.54g
Lõunasöök	Frikadellisupp 250/300	250g	207Kcal	12.34g	5.05g	8.48g	14.44g	2.32g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g
	Kodujuustuvaht	150g	354Kcal	28.19g	18.36g	10.84g	14.18g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Kokku:	615g	679Kcal	41.31g	23.53g	21.89g	51.48g	6.76g
Õhtuode	Munasalat 1	149g	211Kcal	13.51g	4.62g	8.24g	13.5g	1g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.75g	0.37g
	Apelsin 30/50	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.26g	0.85g
	Kokku:	379g	300Kcal	14.04g	4.7g	10.99g	29.79g	5.43g
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

kolmapäev 30.04.25	Piima-mannasupp 200/250 (mahe manna, mahepiim)	301g	211Kcal	11.09g	6.94g	7.7g	18.17g	3.69g
Hommikusöök	Leib või ja juustuga	61g	191Kcal	11.7g	7.59g	8.33g	11.51g	3.26g
Lõunasöök	Kokku:	362g	402Kcal	22.79g	14.53g	16.03g	29.68g	6.95g
	Ühepajatoit kanaga	250g	197Kcal	4.18g	0.65g	16.19g	20.85g	5.58g
	Tomat/ kurk eraldi 80/100g	80g	13Kcal	0.12g	0g	0.52g	1.96g	0.84g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree, keefir)	200g	132Kcal	3g	1.92g	4.21g	22.16g	0g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	560g	405Kcal	7.66g	2.63g	23.02g	56.25g	9.63g
Õhtuode	Õunakook kaerahelvestega (mahe helbed)	99g	311Kcal	15.61g	2.64g	3.22g	38.56g	1.72g
	Mahi 200 (mahe)	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Pirn (PRIA) 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	379g	449Kcal	15.71g	2.64g	4.19g	70.12g	5.09g
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 02.05.25	Piima-klimbisupp 250/300 (mahepiim, mahe muna)	300g	319Kcal	17.61g	11.1g	11.85g	27.89g	0.72g
Hommikusöök	Leib või ja singiga 50/60g	60g	151Kcal	7.66g	4.77g	7.45g	11.52g	3.26g
	Kokku:	360g	470Kcal	25.27g	15.87g	19.3g	39.41g	3.98g
Lõunasöök	Kotlet seahakklihaga (valmis) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Kartulipüree 200LA/ 130gkool (mahe piim)	200g	189Kcal	4.98g	3.18g	5.13g	29.92g	1.78g
	Piimakaste 40/60/60	50g	60Kcal	4.22g	2.78g	1.81g	3.63g	0g
	Punapeedi- mar.kurgisalat	60g	49Kcal	2.91g	0.42g	0.82g	4.29g	1.28g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	420g	566Kcal	28.47g	12.84g	18.66g	55.52g	6.27g
Õhtuode	Porgand, kurk, paprika 80g	80g	21Kcal	0.15g	0.02g	1.13g	2.81g	1.75g
	Küüslauguleivad 50g	51g	132Kcal	3.43g	0.51g	3.53g	18.99g	5.35g
	Dipikaste 30/50	51g	137Kcal	12.5g	6.17g	1.36g	4.82g	0g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.19g	0.56g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	5.88g	0g
	Kokku:	412g	368Kcal	16.24g	6.78g	6.7g	44.69g	7.66g
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