

MENÜÜ



HEAD ISU! :)

31.03.-06.04.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK SINGIGA	ODRAHELBEPUDER VÕI KAKAO	5-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	3-VILJAHELBEPUDER MARJAD TAIMETEE	OMLETT VÕILEIB VÄRSKE KURGIGA KAKAO
VITAMIINIAMPS	BANAAN	PIRN	PORGAND	ÕUN	NUIKAPSAS
LÖUNASÖÖK	SEA-VEISELIHAKASTE KARTUL PUNAPEEDI- MAR. KURGISALAT LEIB KAMASMUUTI	KALASUPP LÕHE, LILLKAPSA JA PORGANDIGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MOOSIGA LEIB	SEALIHAKASTE PAPIKAGA TATAR TOMATISALAT LEIB PIRNI-BANAANIMAHEDIK	PEEDISUPP LIHATA MUNAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	KOORENE KANAPASTA FRILLICE SALAT GRANAATÕUNAGA LEIB
ÕHTUOODE	AHJUPANNKOOK PUUVILJADE, MANDLIPURU JA MOOSIGA PIIM	KARTULI-KÕRVITSAPÜREE KOORE-MAJONEESIKASTE KURK	KÖÖGIVILJA-SINGISALAT LEIB APELSIN MORSS	PORGANDIKEEKS PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP LIHATA SEEMNED SEPIKUKRUTOONID LEIB MELON

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 31.03.25	Piima-riisisupp(mahe piim)250/300	299g	230Kcal	10.81g	7.08g	7.77g	25.29g	0.22g
Hommikusök	Võiseplik singiga	50g	120Kcal	6.1g	3.6g	7.09g	8.96g	0.5g
	Kokku:	349g	350Kcal	16.91g	10.68g	14.86g	34.25g	0.72g
Lõunasök	Sea-veisehakklihakaste 130/150	150g	246Kcal	16.22g	7.65g	16.26g	8.36g	0.66g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	170g	136Kcal	0.23g	0g	3.66g	28.99g	1.87g
	Punapeedi-mar.kurgisalat	61g	56Kcal	3.53g	0.51g	0.82g	4.48g	1.28g
	Kamasmuuti 1	200g	163Kcal	4.67g	2.77g	6.33g	22.62g	2.38g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	611g	664Kcal	25.01g	10.99g	29.17g	75.73g	9.4g
Õhtuode	Ahjupannkook puuviljade ja mandlipuruga 1	99g	126Kcal	3.59g	1.47g	4.19g	17.65g	2.94g
	Moos 25/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.5g	0.43g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	280g	280Kcal	9.74g	5.52g	9.23g	37.05g	3.37g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g	0.56g
teisipäev 01.04.25,0	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	170Kcal	8.35g	5.38g	5.02g	17.8g	1.85g
Hommikusök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Kakao (mahepiim)150/200	150g	138Kcal	3.75g	2.45g	3.03g	22.91g	0.27g
	Kokku:	365g	417Kcal	24.1g	15.9g	8.11g	40.83g	2.12g
Lõunasök	Kalasupp, lõhe, lillkapsa ja porgandiga 250/300	250g	158Kcal	7.32g	1.43g	10.05g	12.13g	1.87g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem riivleivaga (valmis riivleib)	150g	213Kcal	6.09g	3.24g	14.14g	24.79g	1.29g

	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.33g	0.42g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	465g	487Kcal	13.8g	4.73g	26.52g	60.73g	6.79g
Õhtuode	Kartuli-kõrvitsapüree	170g	151Kcal	5.47g	3.53g	3.36g	20.97g	2.12g
	Koore-majoneesikaste 50/60	51g	141Kcal	12.84g	6.24g	1.31g	5.07g	0g
	Kurk (PRIA) 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	271g	297Kcal	18.31g	9.77g	5.02g	26.74g	2.47g
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
kolmapäev 02.04.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	189Kcal	6.5g	4.04g	6.41g	25.51g	1.61g
Hommuksök	Moos 25/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.5g	0.43g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	381g	343Kcal	12.65g	8.09g	11.45g	44.91g	2.04g
Lõunasök	Sealihakaste paprikaga130/150	150g	182Kcal	12.45g	6.2g	9.48g	7.64g	0.72g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	170g	366Kcal	9.65g	5.2g	10.86g	58.97g	0g
	Tomatisalat	60g	13Kcal	0.18g	0g	0.37g	2.1g	0.84g
	Pirni-banaanimahedik	200g	103Kcal	0.14g	0.05g	0.87g	23.14g	2.79g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	610g	727Kcal	22.78g	11.51g	23.68g	103.13g	7.56g
Õhtuode	Köögivilja-singisalat	150g	209Kcal	12.53g	5.05g	10.54g	12.68g	1.62g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Morss	201g	26Kcal	0g	0g	0.02g	6.38g	0g
	Apelsin 30/50	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.23g	0.85g
	Kokku:	431g	319Kcal	12.94g	5.11g	13.21g	34.57g	5.68g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
neljapäev 03.04.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	178Kcal	7.15g	4.18g	6.28g	20.86g	2.74g
Hommuksök	Marjad 25/30	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g	1.25g
	Taimetee 200	200g	15Kcal	0g	0g	0.02g	3.69g	0g

	Kokku:	431g	211Kcal	7.55g	4.24g	6.64g	27.09g	3.99g
Lõunasöök	Peedisupp lihata munaga 250/300	250g	163Kcal	4.88g	0.92g	7.92g	18.42g	6.69g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Panna cotta 100/150 (mahepiim)	150g	247Kcal	18.95g	12.39g	6.55g	12.65g	0g
	Toormoos 25/30	30g	49Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.86g	0.86g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	465g	524Kcal	24.49g	13.41g	16.94g	53.41g	10.76g
Õhtuode	Porgandikeeks	102g	369Kcal	12.71g	7.49g	7g	55.48g	2.54g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	252g	472Kcal	18.86g	11.54g	11.95g	62.38g	2.54g
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
reede 04.04.25								
Hommikusök	Omlett (mahe muna)100/150	150g	286Kcal	20.58g	5.94g	10.61g	14.53g	0g
	Võileib värskes kurgiga 50/60	60g	140Kcal	8.52g	5.54g	2.32g	11.85g	3.41g
	Kakao (mahepiim)150	150g	138Kcal	3.75g	2.45g	3.03g	22.91g	0.27g
	Kokku:	360g	564Kcal	32.85g	13.93g	15.96g	49.29g	3.68g
Lõunasöök	Koorene kanapasta (uus)	200g	421Kcal	18.45g	9.92g	23.88g	38.84g	2.07g
	Frillise salat granaatõunaga	60g	28Kcal	1.87g	0.26g	0.72g	1.68g	0.78g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	290g	512Kcal	20.68g	10.24g	26.7g	51.8g	6.06g
Õhtuode	Köögiviljapüreesupp lihata	249g	140Kcal	6.65g	2.49g	4.73g	14.02g	2.56g
	Seemned 5/8g	6g	39Kcal	3.83g	0g	0.78g	0.33g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepikukrutoonid 25/30	31g	78Kcal	0.86g	0.09g	2.41g	14.82g	0.83g
	Melon 30/50	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Kokku:	366g	328Kcal	11.75g	2.64g	10.22g	42.15g	6.8g
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

