

MENÜÜ

04.08-10.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-TÄHEKESESUPP VÕILEIB MAKSAPASTEEDIGA	8-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	MAASIKA-BANAANI SMUUTI MÜSLI VÕISEPIK JUUSTUGA	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS VÕI TAIMETEE	PIIMA-RIISISUPP TOMAT VÕILEIB TUUNIKALAGA
VITAMIINIAMPS	PIRN	LILLKAPSAS	ARBUUS	NUIKAPSAS	MELON
LÕUNASÖÖK	KALAKASTE AHJUKARTUL HIINAKAPSA- VÄRSKEKURGI SALAT LEIB	FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB	PILAFF SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA KODUJUUST KURGISALAT LEIB	KÖÖGIVILJASUPP KANAGA MAITSEROHELINE KAKAOKREEM MAASIKAKASTMEGA LEIB	PANEERITUD JUUST KEEDUKARTUL PIIMAKASTE PUNAPEEDI- MAR.KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	AHJUOMLETT LEIB MAISTEVÕIGA VAARIKA- MUSTSÕSTRA- BANAANI SMUUTI TOMAT	PORGANDIPIRUKAS MAHL	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB ÕUN	KIRJUD MAKARONID ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE KURGI-REDISESALAT MAITSEVESI VIINAMARJAD	PORGAND, KURK, PAPRIKA DIIPIKASTE ATSI LAHJA SUVEJOOK KÜÜSLAUGULEIVAD PIRN

*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 04.08.25	Piima-tähekesesupp 250/300(mahepiim)	300g	254Kcal	11.32g	7.23g	10.09g	27.62g
Hommikusöök	Võileib maksapasteediga	60g	139Kcal	5.82g	2.05g	10.82g	9.65g
	Kokku:	360g	393Kcal	17.14g	9.28g	20.91g	37.27g
Lõunasöök	Kalakaste 130/150	150g	143Kcal	6.8g	3.43g	12.82g	7.52g
	Ahjukartul 170/75	170g	191Kcal	2.1g	0.27g	4.59g	37.31g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Hiinakapsa- värskeskurgi salat	60g	10Kcal	0.13g	0.03g	0.78g	1.26g
	Kokku:	410g	407Kcal	9.39g	3.79g	20.29g	57.37g
Õhtuode	Ahjuomlett_100/150 (mahe muna, mahepiim)	150g	337Kcal	27.11g	6.13g	15.41g	7.91g
	Leib maitsevõiga 50/60	60g	171Kcal	8.73g	5.55g	3.41g	17.19g
	Vaarika-mustsõstra- banaani smuuti	200g	64Kcal	0.64g	0.14g	0.92g	12.5g
	Tomat (PRIA) 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	460g	583Kcal	36.63g	11.82g	20.04g	39.35g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA) 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 05.08.25	8-viljähelbepuder (mahepiim)	200g	218Kcal	9.3g	5.46g	7.21g	24.68g
Hommikusöök	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.46g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	372Kcal	15.45g	9.51g	12.25g	44.04g
Lõunasöök	Frikadellisupp 250/300	250g	208Kcal	12.36g	5.05g	8.51g	14.44g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	193Kcal	5.96g	3.24g	13.78g	20.82g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Marjad 25/30	30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.53g
	Kokku:	465g	484Kcal	19.11g	8.41g	24.88g	49.28g
Õhtuode	Porgandipirukas 75/100 (munata)	100g	279Kcal	6.85g	1.36g	7.36g	46.1g
	Mahl 200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	300g	377Kcal	6.95g	1.36g	8.09g	69.5g

Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.11g
kolmapäev 06.08.25	Maasika-banaani smuuti 200 (mahe keefir)	200g	114Kcal	3.49g	2.03g	4.57g	15.2g
Hommikusöök	Müsli	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g
	Võisepik juustuga	50g	178Kcal	12.13g	7.77g	7.91g	9.03g
	Kokku:	300g	486Kcal	18.57g	10.32g	17.38g	59.78g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga 180/200/250	200g	331Kcal	15.14g	4.13g	12.62g	35.03g
	Hapukoor maitserohelisega 40/60 1	50g	109Kcal	10.56g	7.56g	1.65g	1.9g
	Kodujuust 50/60 (PRIA)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Kurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:	390g	560Kcal	28.26g	13.17g	23.44g	50.3g
Õhtuode	Kartuli-munasalat (värsked kurgiga, mahe muna)150/200	150g	225Kcal	16.43g	6.53g	6.46g	12.43g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.75g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Õun (PRIA) 50/80/100g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	410g	333Kcal	16.91g	6.61g	8.82g	33.18g
Vitamiinipaus	Arbuus 30/50	50g	10Kcal	0.1g	0.1g	0.15g	2.01g
	Kokku:	50g	10Kcal	0.1g	0.1g	0.15g	2.01g
neljapäev 07.08.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	76Kcal	4.91g	3.24g	3.36g	4.67g
Hommikusöök	Toormoos 25/30	30g	49Kcal	0.28g	0.04g	0.23g	10.97g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	5.88g
	Kokku:	395g	258Kcal	17.19g	11.35g	3.69g	21.64g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kanaga 1 250/300	250g	128Kcal	2.04g	0.7g	13.2g	13.37g
	Kakaokreem (tarretis)150	149g	368Kcal	31.21g	20.35g	6.21g	14.97g
	Maasikakaste 1	30g	18Kcal	0.03g	0g	0.12g	4.21g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g

	Kokku:	464g	579Kcal	33.67g	21.11g	21.78g	44.04g
Õhtuode	Kirjud makaronid (mahe täistera ja tavaline) juustuga	170g	279Kcal	6.14g	3.35g	12.6g	42.43g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste	51g	89Kcal	7.64g	5.46g	1.64g	3.19g
	Kurgi-redisesalat 50/60	60g	7Kcal	0.02g	0g	0.44g	0.96g
	Maitsevesi marjadega	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.75g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.81g
	Kokku:	481g	416Kcal	14.12g	8.86g	15.08g	55.14g
Vitamiinipaus	Nuikapsas(PRIA)	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.35g
reede 08.08.25	Piima-riisisupp(mahe piim)200/250	300g	227Kcal	10.53g	6.87g	7.81g	25.12g
Hommikusöök	Tomat 15g	15g	3Kcal	0.05g	0g	0.09g	0.53g
	Võileib tuunikalaga	61g	160Kcal	6.38g	3.65g	4.99g	18.1g
	Kokku:	376g	390Kcal	16.96g	10.52g	12.89g	43.75g
Lõunasöök	Paneeritud juust (83g tk) 1tk lapsele	80g	216Kcal	13.6g	6.64g	16g	0.72g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	170g	136Kcal	0.23g	0g	3.68g	28.94g
	Piimakaste 40/60/60	50g	59Kcal	4.18g	2.75g	1.79g	3.48g
	Punapeedi-mar.kurgisalat	60g	49Kcal	2.91g	0.42g	0.82g	4.29g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:	390g	523Kcal	21.28g	9.87g	24.39g	48.71g
Õhtuode	Porgand, kurk, paprika 80g	80g	21Kcal	0.15g	0.02g	1.13g	2.81g
	Dipikaste 30/50	51g	137Kcal	12.5g	6.17g	1.36g	4.82g
	Atsi lahja suvejook	200g	81Kcal	2.17g	1.24g	2.86g	11.79g
	Küüslauguleivad 50g	51g	132Kcal	3.43g	0.51g	3.53g	18.99g
	Pirn (PRIA) 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.11g
	Kokku:	432g	396Kcal	18.25g	7.94g	9.03g	43.52g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g