

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



HEAD ISU!



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB JUUSTUGA	OMLETT KURGISALAT LEIB MAHL	3-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	8-VILJAHELBEPUDER MARJAD KAKAO	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB MUNAVÕI JA KILUGA
VITAMIINIAMPS	PORGAND	ÕUN	PIRN	LILLKAPSAS	MELON
LÕUNASÖÖK	SEALIHAŠNITSEL  KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA  BECHAMEL KASTE  TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA  LEIB	POOLA KOORENE KURGISUPP  APELSINI-OLIIVÖLIKOOK  CIABATTA MAITSEROHELINE	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA  MAKARONID  KAPSASALAT KÖÖMNETEGA  LEIB	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI- SIBULA JA MUNAGA  ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA  LAPILEIB  MAITSEROHELINE	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID  PRUUN KASTE ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA  ROHELISED HERNED TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA  LEIB
ÕHTUOODE	BANAANI-MARJASMUUTI MÜSLI PIRN	TATAR HAPUKOOREKASTE ROHELISE SIBULAGA PORGANDISALAT	ODRAJAHUKARASK MAITSEVÕI TAIMETEE MEEGA	KARTULISALAT VIINAMARJAD MAITSEVESI	KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA 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 05.05.25	Pilma-makaronisupp 220/250 (mahepiim, mahe makaron)	301g	258Kcal	10.87g	6.97g	9.74g	29.94g	0.94g
Hommikusöök	Leib või ja juustuga	61g	191Kcal	11.7g	7.59g	8.33g	11.51g	3.26g
	Kokku:	362g	449Kcal	22.57g	14.56g	18.07g	41.45g	4.2g
Lõunasöök	Šnitsel	80g	171Kcal	8g	2.72g	18.4g	6.4g	0g
	Kartulipüree savoia kapsaga 130	170g	226Kcal	14.65g	9.65g	3.9g	18.67g	2.07g
	Valge kaste 75/100 (võiga, mahe jahu, mahepiim)	70g	112Kcal	7.78g	5.13g	3.1g	7.37g	0.17g
	Tomatisalat mozzarella ja basiilikuga	60g	65Kcal	4.63g	2.62g	4.16g	1.46g	0.6g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	410g	637Kcal	35.42g	20.18g	31.66g	45.18g	6.05g
Õhtuode	Banaani-marjasmuuti 200g	201g	123Kcal	2.89g	1.66g	4.02g	19.3g	1.64g
	Müsi	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
	Pirm (PRIA) 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.11g	1.95g
	Kokku:	301g	342Kcal	5.84g	2.18g	9.07g	59.96g	6.64g
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
teisipäev 06.05.25	Omllett (mahe muna)100/150	150g	288Kcal	21.26g	6.37g	10.46g	13.55g	0.45g
Hommikusöök	Kurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.42g
	Leib 20/30g	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
	Kokku:	440g	455Kcal	21.72g	6.43g	13.71g	49.07g	4.33g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250	250g	152Kcal	8.42g	5.4g	5.74g	12.6g	1.64g
	Apelsini-olivõlikook 100g	100g	438Kcal	24.2g	3.63g	4.8g	49.81g	0.94g
	Ciabatta	30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kokku:	385g	592Kcal	32.65g	9.03g	10.68g	62.61g	2.58g
Õhtuode	Tatar (sõmer) 120/150	150g	321Kcal	8.3g	4.44g	9.61g	52.03g	0g
	Hapukoorekaste rohelise sibulaga (külm) 30/50	51g	103Kcal	9.81g	7g	1.65g	1.98g	0.11g
	Porgandisalat 1	59g	30Kcal	0.11g	0g	0.33g	6.11g	1.57g
	Kokku:	260g	454Kcal	18.22g	11.44g	11.59g	60.12g	1.68g
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 07.05.25	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	181Kcal	7.5g	4.42g	6.26g	20.85g	2.75g
Hommikusoök	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.4g	0.42g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	380g	335Kcal	13.65g	8.47g	11.3g	40.15g	3.17g
Lõunasoök	Kanaroor paprika- tomati ja baklažaaniga 130/150g	150g	83Kcal	1.09g	0.15g	10.02g	6.84g	2.99g
	Makaronid 130/150/75	170g	252Kcal	5.3g	0.76g	7.35g	42.76g	2.02g
	Kapsasalat köömnitega 50g	60g	24Kcal	0.83g	0.1g	0.78g	2.56g	1.37g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	410g	422Kcal	7.58g	1.07g	20.25g	63.44g	9.59g
Õhtuode	Odrajahukarask (hapukoorega) 75/100	100g	294Kcal	13.01g	8.18g	7.23g	37.11g	0g
	Maitsevõi	15g	102Kcal	11.26g	7.57g	0.1g	0.15g	0g
	Mesi	25g	83Kcal	0g	0g	0.13g	20.58g	0g
	Taimetee 200	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g	0g
	Kokku:	339g	491Kcal	24.27g	15.75g	7.48g	60.85g	0g
Vitamiinipaus	Pirm (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 08.05.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)	199g	220Kcal	9.38g	5.51g	7.23g	24.82g	3.44g
Hommikusoök	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:	380g	376Kcal	13.48g	7.99g	10.56g	50.44g	4.9g
Lõunasoök	Kalasupp kartuli- porgandi-sibula ja munaga (lõhe)250g	250g	178Kcal	5.92g	1.3g	9.99g	20.48g	1.65g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 100/150	150g	388Kcal	26.27g	16.89g	3.27g	32.97g	3.26g
	Lapileib 30g	30g	76Kcal	0.9g	0.15g	3.3g	12.9g	1.41g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kokku:	435g	644Kcal	33.12g	18.34g	16.7g	66.55g	6.32g
Õhtuode	Kartulisalat 100/150 (mahe muna)	150g	257Kcal	17.95g	7.88g	7.22g	15.77g	1.62g
	Maitsevesi marjadega	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.75g	0.37g
	Viinamarjad	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.57g	1.28g
	Kokku:	380g	320Kcal	18.39g	7.95g	7.8g	29.09g	3.27g
Vitamiinipaus	Lillkapsas(PRIA)	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
reede 09.05.25	Pima- riisipupp(mahe piim)250/300	300g	227Kcal	10.53g	6.87g	7.81g	25.12g	0.22g

Hommikusöök	Võileib munavõi ja kiluga	60g	196Kcal	13.82g	8.43g	4.55g	11.62g	3.26g
	Kokku:	360g	423Kcal	24.35g	15.3g	12.36g	36.74g	3.48g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihapallid 60/80	80g	208Kcal	17.6g	7.44g	10.4g	2.08g	0g
	Pruun põhikaste 70g	70g	59Kcal	2.32g	0.31g	1.24g	7.63g	1.16g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130/170/75g	170g	206Kcal	3.9g	0.52g	4.64g	36.94g	2.37g
	Rohelised herned (külm)	31g	12Kcal	0.1g	0.02g	0.7g	1.52g	1.04g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Tomati-kurgi- sibulasalat koriandriga 50g	60g	11Kcal	0.11g	0g	0.51g	1.64g	0.66g
	Kokku:	441g	559Kcal	24.39g	8.35g	19.59g	61.09g	8.44g
Õhtuode	Kohupiimakreem kamaga 150g	150g	194Kcal	5.96g	3.23g	13.81g	21.13g	0.54g
	Marjad 25/30	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g	1.25g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.29g	0.56g
	Kokku:	261g	266Kcal	6.52g	3.37g	14.79g	35.96g	2.35g
Vitaminipaus	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