

MENÜÜ



HEAD ISU! :)

07.04-13.04.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUKKIHELBEPUDER MOOS PIIM	PIIMA-MAKARONISUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI PIIM	BANAANI-MARJASMUUTI MÜSLI VÕILEIB VÄRSKE KURGIGA	RIISIHELBEPUDER VÕI SOE MAHLAJOOK
VITAMIINIAMPS	KIRSSTOMAT	ÕUN	PORGAND	MELON	NUIKAPSAS
LÕUNASÖÖK	LÕHESUPP RIISIGA MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA VÕI LEIB	PILAFF KANALIHAGA HAPUKOOREKASTE ROHELISE SIBULAGA VÄRSKEKAPSA-MAISI- PAPRIKASALAT LEIB MARJAMAHEDIK	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE IDUD KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB	STROOGANOV VEISELIHAGA AURUTATUD KARTUL PORGANDI- KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA LEIB	KÕRVITSAPÜRESUPP SEPIKUKRUTOONID MAITSEROHELINE SEEMNED KAKAOKISELL MOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	KÖÖGIVILJAPITSA SEA- VEISEHAKKLIHA JA SEENTEGA MAHL PIRN	KARTULI-MUNASALAT LEIB MAITSEVESI PAPRIKA	KANAHAKKLIHA- KODUJUUSTUKOTLET TATAR HAPUKOOR	ÕUNAKOOK PIIM VIINAMARJAD	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA JOGURTI-MAJONEESI- TOMATIPASTA KASTE KURK

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.04.25	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	6.15g	3.81g	6.36g	21.11g	4.43g
Hommikusöök	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	328Kcal	12.3g	7.86g	11.4g	40.51g	4.86g
Lõunasöök	Lõhesupp riisiga (selge) 250/300	250g	197Kcal	7.04g	1.47g	12.06g	20.31g	1.97g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	92Kcal	0.78g	0.16g	1.14g	18.36g	3.73g
	Vahukoor 30/50	50g	176Kcal	15.36g	10.02g	1g	8.32g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Või 5g kool	5g	37Kcal	4.12g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Kokku:	490g	567Kcal	27.69g	14.48g	16.46g	58.51g	8.91g
Õhtuode	Köögiviljapitsa sea-veisehakkliha ja seentega 150g	152g	289Kcal	15.04g	5.81g	15.57g	21.75g	2.02g
	Mahl 200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Pirn (PRIA) 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.12g	1.96g
	Kokku:	402g	412Kcal	15.14g	5.81g	16.45g	50.27g	4.23g
Vitaminipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
teisipäev 08.04.25	Piima-makaronisupp 220/250 (mahepiim, mahe makaron)	300g	256Kcal	10.61g	6.81g	9.7g	30.01g	0.95g
Hommikusöök	Võiseplik tuunikalaga	50g	136Kcal	6.36g	2.77g	7.09g	12.16g	0.68g
	Kokku:	350g	392Kcal	16.97g	9.58g	16.79g	42.17g	1.63g
Lõunasöök	Pilaff kanaga 200/220	200g	264Kcal	4.5g	2.43g	13.18g	41.73g	1.9g
	Hapukoorekaste roheline sibulaga (külmi) 60/60	50g	102Kcal	9.7g	6.93g	1.62g	1.94g	0.11g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat 50/60/50	60g	63Kcal	4.65g	0.66g	0.79g	3.89g	1.16g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Marjahedik	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.16g	2.4g
	Kokku:	540g	589Kcal	19.95g	10.27g	19.01g	79g	8.78g
Õhtuode	Kartuli-munasalat (värske kurjola, mahe muna)150/200	150g	225Kcal	16.43g	6.53g	6.46g	12.43g	0.79g
	Maitsevesi marjadega	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.75g	0.37g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g

	Paprika (PRIA) 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Kokku:	380g	307Kcal	17.01g	6.66g	9.21g	26.71g	5.32g
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 09.04.25	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	200g	75Kcal	4.76g	3.14g	3.38g	4.69g	0g
Hommikusöök	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
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	66Kcal	2.31g	1.56g	0.09g	10.96g	0.37g
	Kokku:	411g	295Kcal	13.22g	8.75g	8.51g	35.05g	0.8g
Lõunasöök	Hernesupp 1	250g	246Kcal	12.04g	3.21g	12.34g	20.06g	3.94g
	Kohupiimakreem 100	100g	125Kcal	4.01g	2.2g	9.11g	13.02g	0g
	Kissell 100g	100g	46Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.42g	0g
	Leib 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
	Kokku:	490g	483Kcal	16.47g	5.49g	23.89g	56.07g	7.21g
Õhtuode	Kanahakkliha-kodujuustukotlet 60/80	80g	259Kcal	16.34g	6.37g	22.24g	5.19g	1.06g
	Tatar (sõmer) 120/150	150g	325Kcal	8.72g	4.73g	9.56g	52.04g	0g
	Hapukoor 30/50	50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g	0g
	Kokku:	280g	695Kcal	35.81g	18.8g	33.45g	59.13g	1.06g
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 10.04.25	Banaani-mariasmuuti (maitsestatamata jogurtiga)	200g	123Kcal	3.05g	1.84g	4.14g	18.91g	1.59g
Hommikusöök	Müslil	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g	3.05g
	Võileib värskel kurgiga 50/60	60g	140Kcal	8.52g	5.54g	2.32g	11.85g	3.41g
	Kokku:	310g	457Kcal	14.52g	7.9g	11.36g	66.31g	8.05g
Lõunasöök	Stroganov veiselihast 130/150 (mahe veiseliha)	151g	94Kcal	6.25g	3.67g	1.76g	7.53g	0.51g
	Aurutatud kartul 150/200g	200g	161Kcal	0.27g	0g	4.33g	34.12g	2.2g
	Porgandi-küüslaugusalat hapukoorega50/60/50 kool	61g	55Kcal	3g	1.42g	1.43g	4.85g	1.63g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Kokku:	442g	373Kcal	9.88g	5.15g	9.62g	57.78g	7.55g
Õhtuode	Õunakook (mahe keefir, mahemuna, mahe jahu).	101g	255Kcal	10.5g	6.24g	4.72g	34.72g	1.27g

	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Viinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.92g	0.81g
	Kokku:	301g	394Kcal	16.85g	10.32g	9.97g	49.54g	2.08g
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
reede 11.04.25	Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	213Kcal	8.76g	5.64g	5.53g	27.64g	0.69g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Soe mahlajook	151g	19Kcal	0g	0g	0.02g	4.81g	0g
	Kokku:	365g	341Kcal	20.76g	13.71g	5.61g	32.57g	0.69g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp (kikerherned kuiv) 200/250	250g	114Kcal	3.52g	1.64g	5.79g	12.8g	4.05g
	Sepikukrutoonid 25g	25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.99g	12.2g	0.68g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kakaokissell 100/150(mahepiim)	150g	174Kcal	3.79g	2.66g	4.57g	30.1g	0.74g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.33g	0.42g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Seemned 5/8g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Kokku:	495g	504Kcal	11.95g	4.44g	15.4g	79.22g	9.1g
Õhtuode	Krõbekartul juustuga	200g	306Kcal	15.99g	6.3g	11.47g	28.07g	1.81g
	Maitse-iauriti-majoneesi-tomatipasta kaste	50g	60Kcal	3.9g	1.06g	1.45g	4.64g	0.23g
	Kurk (PRIA) 80/100	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.13g	0.56g
	Kokku:	330g	374Kcal	19.89g	7.36g	13.48g	33.84g	2.6g
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