

MENÜÜ

11.08-17.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	KAERAHELBEPUDE VÕI PIIM	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS PÄHKLID TAIMETEE	PIIMA-KLIMBISUPP VÕLEIB SINGIGA IDANDID	7-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS KAKAO
VITAMIINIAMPS	PORGAND	BANAAN	ÕUN	VAARIKAD	NEKTARIIN
LÖUNASÖÖK	KÖÖGIVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE KODUJUUSTUVAHT VAARIKATEGA LEIB	BOLOGNESE KASTE SEAHAKKLIHAGA MAKARONID PORGANDI- ANANASSISALAT SEEMNETEGA LEIB	KANA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL MOOSIGA LEIB	AZUU VEISELIHAGA KEEDUKARTUL JÄÄSALAT REDISE JA KURGIGA LEIB	PEEDISUPP LIHATA MUNAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MARJADE, MANGO JA VAHUKOOREGA LEIB
ÕHTUOODE	PEHMIK SINGI, JUUSTU JA KURGIGA MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA ÕUN	KOHUPIIMAVORM MARJAKISSELLIGA LILLKAPSAS	MUNAPUDER LEIB MAITSEVÕIGA KURK	KANAHAKKLIHA- KODUJUUSTUKOTLET HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA LEIB KIRSSTOMAT	SUVIKÕRVITSAKARASK PIIM 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 11.08.25	Neljajiljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)150/200	200g	194Kcal	6.43g	3.6g	6.13g	25.82g
Hommikusöök	Moos 25/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.62g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	381g	349Kcal	12.58g	7.65g	11.17g	45.34g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kalaga 1 200/250	250g	184Kcal	3.85g	1.39g	12.42g	23.68g
	Kodujuustuvaht purustatud vaarikatega	150g	241Kcal	14.48g	9.18g	10.81g	16.12g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:	445g	511Kcal	18.84g	10.65g	26.17g	55.03g
Õhtuode	Pehmik singi,juustu ja kurgiga 120g	121g	300Kcal	17.14g	8.33g	13.24g	21.08g
	Marjasmuuti chia seemnetega 200	202g	165Kcal	6.89g	2.78g	6.11g	18.9g
	Õun PRIA 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g
	Kokku:	373g	490Kcal	24.03g	11.11g	19.45g	45.43g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
teisipäev 12.08.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	181Kcal	7.07g	3.63g	7.15g	20.38g
Hommikusöök	Või 10/15	16g	115Kcal	12.71g	8.54g	0.06g	0.13g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	366g	399Kcal	25.93g	16.22g	12.16g	27.41g
Lõunasöök	Bolognese kaste seahakklihaga 130/150	150g	163Kcal	8.04g	3.04g	11.31g	9.72g
	Makaronid 130/150/75	170g	254Kcal	5.24g	0.75g	7.42g	43.23g
	Porgandi- ananassisalad seemnetega	61g	52Kcal	2.8g	0g	0.86g	5.04g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	421g	553Kcal	16.56g	3.87g	22.39g	73.03g
Õhtuode	Kohupiimavorm 1 100	99g	181Kcal	6.03g	3.18g	10.01g	21.61g
	Marjakissell	151g	104Kcal	0.42g	0.07g	0.4g	24.1g

	Lillkapsas(PRIA)	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.27g	4.11g
	Kokku:	330g	312Kcal	6.61g	3.25g	11.68g	49.82g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.18g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.18g
kolmapäev 13.08.25	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega 150/200	201g	202Kcal	7.68g	4.45g	6.57g	25.05g
Hommikusöök	Moos 25/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.62g
	Taimetee 150	151g	27Kcal	0g	0g	0.04g	6.73g
	Pähklid_25/30	31g	192Kcal	16.79g	0g	6.14g	4.04g
	Kokku:	414g	473Kcal	24.47g	4.45g	12.84g	48.44g
Lõunasöök	Kana-riisistupp 1	251g	136Kcal	2.69g	0.41g	10.14g	17.03g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)	152g	186Kcal	5.63g	3.68g	4.63g	29.3g
	Moos 25/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.62g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	479g	460Kcal	8.83g	4.17g	17.8g	74.18g
Õhtuoode	Munapuder	150g	205Kcal	13.79g	4.41g	12g	8.17g
	Leib maitsevõiga 50/60	60g	170Kcal	8.83g	5.62g	3.38g	16.97g
	Kurk (PRIA) 50/80/100	79g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.11g
	Kokku:	289g	383Kcal	22.62g	10.03g	15.94g	26.25g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 50/80/100g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 14.08.25	Piima-klimbisupp 250/300 (mahepiim, mahe muna)	301g	316Kcal	17.24g	10.84g	11.9g	27.91g
Hommikusöök	Leib või ja singiga 60g	61g	154Kcal	7.88g	4.91g	7.47g	11.67g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Kokku:	367g	471Kcal	25.14g	15.76g	19.53g	39.67g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150 1(mahe veis)	151g	109Kcal	5.32g	3.02g	12.1g	2.8g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	170g	137Kcal	0.23g	0g	3.68g	29.04g
	Jäasalat redise ja kurgiga	60g	23Kcal	1.77g	0.25g	0.48g	1g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g

	Kokku:	421g	353Kcal	7.8g	3.35g	19.06g	47.88g
Õhtuode	Kanahakkliha- kodujuustukotlet 60/80	80g	259Kcal	16.29g	6.35g	22.21g	5.3g
	Hapukoor maitserohelisega 40/60 1	50g	108Kcal	10.4g	7.44g	1.64g	1.9g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	240g	448Kcal	27.29g	13.85g	26.43g	21.28g
Vitamiinipaus	Vaarikad(PRIA)	80g	34Kcal	0.64g	0.08g	0.8g	4.72g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.64g	0.08g	0.8g	4.72g
reede 15.08.25	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	201g	203Kcal	7.61g	4.63g	6.88g	25.82g
Hommikusöök	Toormoos 25/30	29g	46Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.26g
	Kakao (mahepiim)150	151g	137Kcal	3.85g	2.5g	3.11g	22.4g
	Kokku:	381g	386Kcal	11.73g	7.17g	10.22g	58.48g
Lõunasöök	Peedisupp lihata munaga 250/300	250g	156Kcal	4.47g	0.86g	7.9g	17.66g
	Hapukoor 20/30	31g	68Kcal	6.63g	4.75g	1.02g	1.17g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Puuviljasalat marjade ja mangoga 150	151g	87Kcal	0.61g	0.13g	0.88g	17.6g
	Vahukoor 25/30	29g	103Kcal	9.26g	6.04g	0.6g	4.19g
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	506g	500Kcal	21.48g	11.86g	13.34g	55.85g
Õhtuode	Suvikõrvitsakarask	102g	278Kcal	10.9g	6.66g	7.07g	37.85g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Pirn (PRIA) 30/50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:	302g	406Kcal	17.05g	10.71g	12.17g	49.85g
Vitamiinipaus	Nektariin 30/50	50g	20Kcal	0.05g	0g	0.55g	3.92g
	Kokku:	50g	20Kcal	0.05g	0g	0.55g	3.92g