

# MENÜÜ

10.02-16.02.2025



TAIMNE  
TEISIPÄEV



ELVA  
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
 ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAKKLIHASUPP PUUVILJASALAT MARJADE, MANGO JA VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MAITSEVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALKUNILIHA MANGOKASTMES SÖMER TATAR/RIIS HIINAKAPSAS/PAPRIKA/KIRSSTOMAT/RUKOLA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/KEEFIR/TAIMETEE PIRN
KOLMAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA KAKAOKISSELL TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAFILÉE KEEDETUD KARTUL/MAKARONID PIIMAKASTE PORGANDI-ANANASSISALAT AURUTATUD KÖÖGIVILJAD/PEET/HERNES LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
REEDE		PEEDISUPP LIHATA MUFFINID KREEMI JA MARJADEGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD HAPUKOOR LEIB/SEPIK MAITSEVESI/KEEFIR/TAIMETEE MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
esmaspäev 10.02.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	188Kcal	6.32g	3.91g	6.45g	25.52g	1.61g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	257Kcal	8.99g	5.7g	6.54g	36.45g	1.98g	
Lõunasöök	Hakklihasupp (kiire)200/250	300g	209Kcal	9.08g	3.25g	13.26g	16.55g	3.9g	
	Puuviljasalat marjade ja mangoga 150	150g	86Kcal	0.61g	0.13g	0.88g	17.44g	3.75g	
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	15.41g	10.05g	1g	8.21g	0g	
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Maitsevõi	15g	100Kcal	11.02g	7.4g	0.11g	0.14g	0g	
Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g		
Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g		
	Kokku:	880g	822Kcal	43.59g	25.32g	25.12g	76.45g	12.04g	
Vitaminipaus	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
teisipäev 11.02.2025	Rukkibelbepuder 150/200	201g	187Kcal	3.47g	2.13g	7.05g	30.79g	1.98g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	231g	256Kcal	6.14g	3.92g	7.14g	41.72g	2.35g	
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (toidukoorega)	150g	162Kcal	6.43g	3.29g	15.51g	10.06g	0.97g	
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.16g	2.23g	4.81g	26.09g	0g	
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Sõmer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g	
	Hiinakapsas-paprika-kirsstomatid-rukola	100g	23Kcal	0.3g	0.02g	0.95g	3.4g	1.56g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool_75g	75g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.38g	0.19g	
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	6.06g	0g	
Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g		
	Kokku:	760g	653Kcal	15.24g	7.66g	30.6g	95.09g	7g	
Vitaminipaus	Pirn (PRIA) 50/80	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g	
kolmapäev 12.02.2025	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	205Kcal	8.12g	4.99g	6.75g	25.35g	1.84g	
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g	
	Kokku:	230g	274Kcal	10.79g	6.78g	6.84g	36.28g	2.21g	
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250(mahe tang)	300g	182Kcal	5.3g	0.86g	10.63g	21.72g	2.6g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Kakaokissell 150/200(mahepiim)	150g	174Kcal	3.76g	2.64g	4.53g	30.09g	0.7g	
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g	
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Munavõi 25/30 (mahe muna)	30g	140Kcal	14.82g	9.52g	1.48g	0.18g	0g	
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Kokku:	725g	791Kcal	31.5g	17.53g	26.64g	95.96g	8.18g	
Vitaminipaus	Kurk (PRIA) 50/80/100	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g	
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g	
neljapäev 13.02.2025	Tatrahelbepuder (mahepiim)	199g	189Kcal	5.34g	3.48g	7.14g	27.27g	1.61g	
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.51g	4.67g	1g	1.15g	0g	
	Kokku:	229g	256Kcal	11.85g	8.15g	8.14g	28.42g	1.61g	
Lõunasöök	Kanafilee 60/80	80g	115Kcal	2.24g	0.43g	23.76g	0g	0g	
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.81g	0.83g	
	Piimakaste 40/60/60 (mahepiim)	60g	72Kcal	5.09g	3.35g	2.18g	4.37g	0g	
	Porgandi-ananassisalat 1	50g	20Kcal	0.11g	0g	0.27g	3.8g	1.27g	
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g	
	Aurutatud köögiviljad 50	50g	20Kcal	0.17g	0.03g	1.2g	2.61g	1.79g	
	Peet, hernes (külm) 60/50	50g	25Kcal	0.15g	0.03g	1.3g	3.74g	1.74g	
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g	
	Makaromid 130/150/75	75g	113Kcal	2.56g	0.37g	3.24g	18.87g	0.89g	
	Sidrunivesi	150g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.32g	0.18g	
Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g		
	Kokku:	800g	672Kcal	17.77g	8.68g	43.28g	79.67g	10.72g	
Vitaminipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
reede 14.02.2025	Peedisupp (lihata, munata)	300g	153Kcal	3.3g	0.44g	5.18g	22.53g	6.37g	
	Seemned	15g	105Kcal	10.35g	0g	2.1g	0.9g	0g	
	Muffinid kreemiga ja marjadega	100g	329Kcal	20.24g	7.57g	4.35g	31.77g	1g	
	Leib 40g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g	
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g	
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g	
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g	
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g	
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g	
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	6.06g	0g	
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g	
		Kokku:	910g	913Kcal	44.05g	14.14g	21.71g	101.24g	13.16g
	Vitaminipaus	Melon 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g	