

MENÜÜ

03.03-09.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE (SEENED JA LÄÄTSED ERALDI) MAKARONID/SÕMER RIIS VÄRSKEKAPSA-KURGISALAT FRILLIS/TOMAT/ROHELISED HERNED/SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MARJAMAHEDIK ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	HERNESUPP VASTLAKUKKEL MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/TAIMETEE KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KARTULIPÜREE TATAR/KARTULIPÜREE PEEDI-ÕUNASALAT MARINEERITUD KÕRVITSASALAT AURUTATUD KÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KALASUPP LÕHE, LILLKAPSA JA PORGANDIGA KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA MAITSEROHELINE SEEMNELEIB/SEPIK JUUSTU-PORGANDIMÄÄRE MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PAPRIKA
REEDE	3-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KIRJU RISOTO KANAGA TZATZIKI KASTE RUKOLA/TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAASIKA-BANAANISMUUTI PIRN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.03.2025	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	178Kcal	5.1g	3.08g	6.04g	25.57g	2.96g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	231g	242Kcal	7.1g	4.43g	6.13g	36.84g	3.35g
Lõunasöök	Bolognese kaste, seened ja läätsed eraldi	150g	57Kcal	0.48g	0.09g	3.02g	8.65g	3g
	Makaronid 130/150/75	75g	111Kcal	2.34g	0.34g	3.24g	18.87g	0.89g
	Värskekapsa-kurgisalat	50g	15Kcal	0.36g	0.05g	0.76g	1.57g	1.01g
	Marjamahedik	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.14g	2.4g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Frillid, tomat, roheline herved(külm)	100g	33Kcal	0.36g	0.03g	1.9g	4.26g	2.52g
	Sömer riis 130/150/75	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Seemned 5/8g Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3.8%(PRIA)	5g 150g	35Kcal 105Kcal	3.45g 6.12g	0g 4.32g	0.7g 5.16g	0.3g 7.32g	0g 0g
Kokku:	1025g	722Kcal	16.63g	5.92g	23.54g	112.48g	14.74g	
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
teisipäev 04.03.2025	Neljaviijahelbepuder	199g	197Kcal	8.21g	4.87g	5.41g	23.47g	3.82g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	229g	261Kcal	10.21g	6.22g	5.5g	34.74g	4.21g
Lõunasöök	Hernesupp 1	300g	295Kcal	14.43g	3.85g	14.8g	24.14g	4.74g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Vastlakukkel 80g	80g	273Kcal	16.36g	9.39g	3.95g	26.91g	1.03g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Taimetee 150	150g	24Kcal	0g	0g	0.04g	6.06g	0g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3.8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	910g	905Kcal	42.54g	20.45g	29.47g	96.11g	10.43g
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
kolmapäev 05.03.2025	7-vijahelbepuder 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	Kartulipüree 200LA/130gkool (mahe piim)	130g	123Kcal	3.24g	2.07g	3.33g	19.45g	1.16g
	Stroganov sealihaga 130/150/150	150g	212Kcal	14.53g	6.24g	12.08g	7.69g	0.89g
	Peedi-õunasalat 60/50	50g	42Kcal	2.34g	0.1g	1.14g	3.46g	1.48g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Ahjus aurutatud köögiviljad 50g	50g	24Kcal	0.22g	0.04g	1.46g	3.09g	2.12g
	Tatar (sömer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.18g	2.24g	4.8g	26.02g	0g
	Marineeritud kõrvitsasalat 60/50	50g	51Kcal	0.05g	0.01g	0.2g	12.32g	0.45g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3.8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
Kokku:	875g	888Kcal	32.28g	15.22g	33.53g	110.79g	10.76g	
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
neljapäev 06.03.2025	Rukkibelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	174Kcal	5.99g	3.69g	6.44g	21.31g	4.48g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	243Kcal	8.66g	5.48g	6.53g	32.24g	4.85g
Lõunasöök	Kalaspupp, lõhe, lillkapsa ja porgandiga 250/300	300g	189Kcal	8.7g	1.7g	12.06g	14.57g	2.25g
	Kohupiimakreem 100	100g	125Kcal	4.01g	2.2g	9.11g	13.02g	0g
	Kissell 100g	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.23g	0g
	Seemneleib	40g	135Kcal	4.32g	0.12g	4.04g	18.32g	3.52g
	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
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3.8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Juustu-porgandimääre 10/15	16g	31Kcal	2.3g	1.52g	2.05g	0.46g	0.16g
	Kokku:	901g	739Kcal	26.73g	10.01g	35.86g	85.28g	7.38g
Vitaminipaus	Paprika (PRIA) 80/100g	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g
reede 07.03.2025	Mahe täistera 3-vijahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helves)	200g	192Kcal	7.27g	4.22g	6.38g	23.77g	2.97g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	261Kcal	9.94g	6.01g	6.47g	34.7g	3.34g
Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 200/220	250g	263Kcal	3.07g	0.52g	18.97g	38.58g	2.65g
	Tzatziki ehk jogurti-küüslaugukaste 30/50	60g	59Kcal	4.89g	3.46g	1.56g	2.23g	0.13g
	Maasika-banaani smuuti 150/200	200g	114Kcal	3.49g	2.03g	4.57g	15.18g	1.57g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3.8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Rukola, tomat, kodujuust (PRIA) (kool)	100g	55Kcal	1.96g	1.14g	5.79g	3.01g	0.85g
Kokku:	980g	766Kcal	21.13g	11.67g	41.41g	97.76g	9.86g	
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