

MENÜÜ

24.03-30.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE AEDVILJASUPP KANAGA KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK
TEISIPÄEV	KAERA- HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONID HAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA LEIB/SEPIK PORGAND/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MUSTIKASMUUTI ANANASS
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÄÄTSESUPP KÖÖGIVILJADEGA PANNKOOGID MAASIKAKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES SÕMER RIIS/KEEDETUD KARTUL PORGANDI-ANANASSISALAT SEEMNETEGA SPINAT/KURK/TOMAT/PEET LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BORŠ SEALIHAGA MANNAVAHT PIIMAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 24.03.2025	7-viljahelbepuder 150/200 (mahe piim)	200g	205Kcal	8.12g	4.99g	6.75g	25.35g	1.84g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12g	8.07g	0.06g	0.12g	0g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	245g	383Kcal	22.79g	14.85g	6.9g	36.4g	2.21g
Lõunasöök	Tomatine aedviljasupp kanaga 220/250/300	300g	154Kcal	4.42g	0.65g	12.81g	14.18g	3.23g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem 100sõim/150LA,Kool	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g
	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
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g	
	Kokku:	850g	677Kcal	22.16g	11.17g	36.58g	78.45g	8.48g
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
teisipäev 25.03.2025	Kaera-hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe kaerahelvedes)	200g	205Kcal	9.36g	5.14g	7.47g	20.9g	3.67g
	Moos 25/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	260g	324Kcal	12.03g	6.93g	7.65g	44.1g	4.46g
Lõunasöök	Makaronid hakklilhaga 170 LA/200 kool	200g	381Kcal	10g	3.03g	17.34g	54.09g	2.87g
	Külm kaste tomatipastaga	60g	72Kcal	4.63g	1.26g	1.74g	5.59g	0.29g
	Mustikasmuuti 150/200	200g	66Kcal	2.07g	1.06g	2.52g	8.42g	1.82g
	Leib 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
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Porgand, kurk, tomat, jääsalat (Kool)	100g	18Kcal	0.14g	0g	0.66g	2.94g	1.39g
	Kokku:	770g	780Kcal	24.19g	9.55g	31.68g	103.77g	10.39g
Vitaminipaus	Ananass	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.1g	1.2g
	Kokku:	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.1g	1.2g
kolmapäev 26.03.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	221Kcal	9.42g	5.53g	7.28g	25.06g	3.48g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	290Kcal	12.09g	7.32g	7.37g	35.99g	3.85g
Lõunasöök	Läätsesupp köögiviljadega	300g	149Kcal	3.65g	0.5g	7.14g	19.65g	4.66g
	Pannkoogid (valmis)	100g	195Kcal	7.9g	0.6g	6.9g	24g	0g
	Maasikakaste 1	30g	18Kcal	0.03g	0g	0.12g	4.09g	0.28g
	Mahepiim (Pria)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Leib must 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Munavõi (mahe muna)15/25g	25g	116Kcal	12.3g	7.9g	1.24g	0.15g	0g
Kokku:	670g	723Kcal	31.26g	13.2g	24.96g	80.82g	8.96g	
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
neljapäev 27.03.2025	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200	200g	176Kcal	5.09g	3.07g	6.01g	25.03g	2.88g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	245Kcal	7.76g	4.86g	6.1g	35.96g	3.25g
Lõunasöök	Kana karrikastmes 130/150	150g	218Kcal	11.77g	6.86g	17.48g	10.49g	0g
	Sõmer riis 130/150/75	75g	98Kcal	1.01g	0.59g	2.08g	19.92g	0.26g
	Porgandi-ananassisalat seemnetega	50g	38Kcal	1.79g	0g	0.61g	4.22g	1.27g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	200g	152Kcal	3.24g	2.16g	4.43g	26.24g	0g
	Spinat, kurk, tomat, peet (eraldi)	100g	19Kcal	0.15g	0.01g	0.86g	2.91g	1.24g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.79g	0.83g
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
Kokku:	860g	817Kcal	24.25g	13.06g	36.73g	109.19g	7.62g	
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
reede 28.03.2025	3-viljahelbepuder 150/200 (mahepiim, mahe helvedes)	200g	181Kcal	7.5g	4.42g	6.26g	20.85g	2.75g
	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	257Kcal	10.7g	6.57g	6.36g	32.33g	3.14g
Lõunasöök	Borš sealihaga (uus) 1 200/250	300g	160Kcal	6.67g	2.44g	8.92g	14.42g	3.45g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g
	Mannavaht piimaga	200g	144Kcal	2.86g	1.96g	5.41g	23.87g	0.56g
	Leib must 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	745g	618Kcal	23.36g	13.51g	25.09g	72.79g	8.03g
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