

MENÜÜ

19.05-25.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS/KEEDUKARTUL VALGE KASTE VÕIGA JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA RABARBERIKISSELL VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA AHJUKARTUL/KIRJUD MAKARONID KODUJUUST HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAALIKAS
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP MARJATARRETIS KOHUPIIMAKREEMIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
REEDE	RUKKIHLEBEPUDER MOOS/VÕI	LASANJE SEA-VEISEHAKKLIHAGA MAR. KURGISALAT ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK ÕUNA-KIIVISMUUTI PIIM/KEEFIR BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	204Kcal	5.49g	3.76g	8.51g	28.1g	4.26g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	324Kcal	15.09g	10.22g	8.62g	36.38g	4.54g
Lõunasöök	Kalapala 120	120g	291Kcal	13.95g	0.28g	14.31g	26.45g	1.2g
	Riis keedetud 130/170	171g	225Kcal	2.67g	1.58g	4.73g	45.22g	0.6g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Keedetud kartul 75g	75g	58Kcal	0.09g	0g	1.53g	12.26g	0.79g
	Jäasalat/porgand/hernes 100g	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.28g	4.61g	2.63g
	Kokku:	841g	1009Kcal	32.13g	11.74g	36.41g	138.14g	10.78g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
teisipäev 20.05.25	5-viljajahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	238g	287Kcal	11.7g	7.92g	7.67g	36.02g	3.85g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 1 200/250	249g	122Kcal	3.64g	1.95g	10.38g	11.03g	2.03g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Rabarberikissell 75/100	100g	78Kcal	0.03g	0.01g	0.19g	18.69g	0.87g
	Vahukoor 30	30g	104Kcal	9.71g	6.34g	0.62g	3.61g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Munavõi (mahemuna) 20g	30g	129Kcal	13.5g	8.56g	1.73g	0.17g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	722g	732Kcal	34.65g	21.82g	24.62g	76.3g	8.3g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
kolmapäev 21.05.25	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	200g	195Kcal	5.36g	3.35g	7.38g	28.85g	0.9g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	232g	315Kcal	14.96g	9.81g	7.49g	37.13g	1.18g
Lõunasöök	Köögiviljakarri kookospiimaga 1	300g	412Kcal	34.99g	7.75g	5.69g	14.98g	7.09g
	Ahjukartul 170/200	200g	221Kcal	2.1g	0.26g	5.45g	43.78g	2.82g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g

	Kirjud makaronid 75g (taistera ja mahe)	74g	118Kcal	1.91g	1.03g	3.64g	21.09g	0.99g
	Hiinakapsas/tomat/kurk 100g	100g	17Kcal	0.18g	0.02g	0.84g	2.43g	1.02g
	Kokku:	1039g	1126Kcal	49.54g	15.72g	35.09g	126.28g	17.32g
Vitamiinipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.96g	2.31g
	Kokku:	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.96g	2.31g
neljapäev 22.05.25	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	218Kcal	5.33g	3.66g	8.38g	31.91g	4.26g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	338Kcal	14.93g	10.12g	8.49g	40.19g	4.54g
Lõunasöök	Kana-risissupp 200/250	250g	147Kcal	2.15g	0.33g	10.77g	20.56g	1.23g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Marjatarretis 150/200	200g	113Kcal	0.54g	0.06g	0.79g	25.69g	1.21g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	871g	742Kcal	21.01g	11.95g	32.39g	102.12g	7.84g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g	2.07g
reede 23.05.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.31g	3.64g	8.4g	30.22g	4.29g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g
	Kokku:	247g	374Kcal	17.35g	11.74g	8.56g	43.43g	4.74g
Lõunasöök	Lasanje sea-veisehakklihaga 1 200/220	299g	619Kcal	32.02g	13.62g	30.94g	50.22g	2.92g
	Marineeritud kurqisalat 50/60	80g	16Kcal	0.32g	0g	0.72g	2.08g	1.2g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Õuna-kiivismuuti 150/200	200g	92Kcal	0.33g	0.06g	0.73g	20.32g	2.49g
	Rootsi kõõgiviljasalat 50g	51g	40Kcal	2.9g	0.4g	0.75g	2.19g	1.15g
	Kokku:	935g	1063Kcal	43.29g	19.04g	44.62g	117.31g	13.16g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g