

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	MULGIPUDER SINGIGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK PIIM/KAMASMUUTI BANAAN
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEENESELJANKA HAPUKOOR JOGURTI-VIRSIKUKREEM MOOSIGA ÜRDIVÕIE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BATAAT
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	AHJUKANA KARTULI-LILLKAPSAPÜREE/KUSKUSS VALGE KASTE JÄÄSALAT REDISEGA FRILLIS/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR.KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV		
REEDE	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	PUNANE KALAKASTE RIIS/MAKARONID HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT PORGANDI-APELSINISALAT LEIB/SEPIK PIIM/VAARIKA JOGURT TOMAT

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	199g	167Kcal	6.06g	3.54g	6.27g	20.5g	2.84g
	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:	246g	330Kcal	18.1g	11.64g	6.43g	33.71g	3.29g
Lõunasöök	Mulgipuder singiga 200/220	300g	257Kcal	2.57g	0.65g	15.56g	41.71g	2.6g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	0g
	Soojad juurvilljad 50	60g	34Kcal	1.14g	0.65g	1.56g	3.22g	2.2g
	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
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.41g	21.65g	2.38g
	Redis, kurk, tomat, jääsalat eraldi (kool)	100g	15Kcal	0.11g	0g	0.69g	2.16g	1.05g
	Kokku:	1016g	868Kcal	26.53g	16.4g	37.38g	113.14g	13.63g
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
teisipäev 29.04.25	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	202g	189Kcal	5.43g	3.71g	7.93g	25.3g	3.72g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	234g	309Kcal	15.03g	10.17g	8.04g	33.58g	4g
Lõunasöök	Seeneseljanka 200/250	250g	111Kcal	1.56g	0.5g	4.36g	18.36g	3.24g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	150g	204Kcal	13.67g	8.93g	3.65g	16.4g	0.45g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.18g	0.42g
	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
	Ürdivõie 5/8	7g	46Kcal	5.1g	3.42g	0.05g	0.09g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	855g	827Kcal	37.56g	24.41g	23.29g	94.39g	9.51g
Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
kolmapäev 30.04.25	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	199g	198Kcal	6.16g	3.37g	6.69g	28.4g	1.25g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	318Kcal	15.76g	9.83g	6.8g	36.68g	1.53g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80/100	100g	163Kcal	4.2g	0.74g	31.37g	0g	0g
	Kartuli-lillikapsapüree (mahepiim) 130/170	170g	143Kcal	4.16g	2.65g	4.08g	21.52g	1.7g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim, mahe riisijahu) 75/100	70g	94Kcal	7.3g	4.93g	1.77g	5.21g	0.08g
	Jääsalat redisega 50/60 1	81g	40Kcal	3.23g	0.45g	0.74g	1.51g	1.06g
	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
	Kuskuss 75g	75g	238Kcal	19.96g	13.21g	1.95g	12.42g	0.57g
	Frillis/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.04g	1.7g
	Kokku:	901g	996Kcal	46.89g	26.94g	52.37g	86.2g	10.51g
Vitaminipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
reede 02.05.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.31g	3.64g	8.4g	30.22g	4.29g
Hommikusoök	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	319Kcal	11.71g	7.94g	8.52g	42.59g	4.71g
Lõunasöök	Punane kalakaste (mahe jahu)	150g	160Kcal	6.87g	2.29g	14.4g	9.57g	1.28g
	Riis keedetud (mahe riis) 130/170	171g	225Kcal	2.67g	1.58g	4.73g	45.22g	0.6g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	80g	52Kcal	3.93g	0.58g	1.04g	2.4g	1.19g
	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
	Vaarika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	7.19g	6.47g	7.19g	22.11g	0g
	Makaronid (mahe) 75g	74g	118Kcal	1.84g	1.01g	3.67g	21.25g	0.99g
	Porgandi-apelsinisalet 50/60	80g	32Kcal	0.23g	0.04g	1.64g	4.54g	2.45g
	Kokku:	1060g	1065Kcal	30.45g	16.93g	44.15g	147.59g	11.91g
Vitaminipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g