

MENÜÜ

31.03-06.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBED MOOS/VÕI	BOLOGNESEKASTE LÄÄTSEDEGA JA SEENETEGA MAKARONID/TATAR MAR. KÕRVITSASALAT JÄÄSALAT TOMATI, KURGIGA JA GRANAATÕUNAGA LEIB/SEPIK KAPSAS PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KULDNE KARTULISUPP FORELLIGA MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDE MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PUNAPEET/MAR. KURK/ROHELISED HERNED/PORGAND LEIB/SEPIK KEEFIRIKOKTEIL KAMA JA MARJADEGA/PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI APELSIN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE ODRAJAHUVAHT MARJADEGA HUMMUS RÖSTITUD KÕRVITSAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI ÕUN
REEDE	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKANA KARTULIPÜREE/KUSKUSS VALGE KASTE RIISIJAHUGA KODUJUUST PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI BATAAT

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 31.03.25	8-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	232g	299Kcal	14.9g	10.08g	7.66g	31.93g	3.71g
Lõunasöök	Bolognesekaste läätsede ja seentega 1	150g	103Kcal	2.32g	0.32g	5.26g	13.71g	3.21g
	Mahemakaronid 130/170	170g	258Kcal	0.96g	0.07g	9g	52.08g	2.43g
	Jääsalat tomati, kurgiga ja granaatõunaga 50/60	80g	38Kcal	2.63g	0.36g	0.71g	2.53g	0.95g
	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
	Tatar (mahe toortatratang) 75g	75g	106Kcal	1.64g	0.67g	3.54g	18.86g	0.98g
	Kõrvitsasalat (marineeritud) 50g	50g	52Kcal	0.05g	0.02g	0.2g	12.41g	0.45g
	Kokku:	830g	853Kcal	15.32g	6.4g	30.19g	142.09g	13.42g
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.83g	0.72g
teisipäev 01.04.25	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	Kuldne kartulisupp forelliga 1 (mahepiim) 200/250	250g	291Kcal	15.04g	4.73g	17.79g	20.29g	1.66g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kakaokissell (mahepiim) 150/200	200g	237Kcal	8.99g	5.84g	7.36g	31.14g	0.81g
	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
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	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:	726g	935Kcal	38.34g	19.93g	36.95g	106.38g
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
kolmapäev 02.04.25	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	Pilaff sealihaga 1 200/220/300	299g	444Kcal	13.11g	4.82g	19.46g	60.91g	2.07g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	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
	Keefirikokteil kama ja marjadega (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	6.6g	5.42g	7.2g	22.06g	2.59g
	Punapeet, mar.kurk, rohelised herved(külm), porgand (kool, eral	100g	37Kcal	0.32g	0.03g	1.68g	5.45g	2.74g
	Kokku:	963g	1069Kcal	38.09g	22.58g	41.72g	133.12g	12.8g
Vitamiinipaus	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
neljapäev 03.04.25	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepii	201g	203Kcal	4.71g	2.71g	6.43g	31.58g	4.22g
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:	239g	311Kcal	11.11g	7.01g	6.55g	43.95g	4.64g
Lõunasöök	Värskeskapsasupp 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
	Odrajahuvaht marjadega 100/150	150g	187Kcal	1.21g	0.2g	4.32g	38.85g	1.64g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	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
	Hummus röstitud kõrvitsaga 20/20	30g	87Kcal	3.37g	0.44g	4.04g	8.05g	4.32g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
		Kokku:	817g	746Kcal	19.05g	9.56g	32.9g	104.16g
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 04.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	199Kcal	5.17g	3.55g	8.25g	27.74g	4.26g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	319Kcal	14.77g	10.01g	8.36g	36.02g	4.54g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80/100	100g	163Kcal	4.2g	0.74g	31.37g	0g	0g
	Kartulipüree (mahepiim) 170LA/200kool	200g	190Kcal	5.12g	3.28g	5.14g	29.95g	1.78g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim, mahe riisijahu) 75/100	70g	94Kcal	7.3g	4.93g	1.77g	5.21g	0.08g
	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
	Kuskuss 75g	75g	238Kcal	19.96g	13.21g	1.95g	12.42g	0.57g
	Porgand/kaalikas/tomat/paprika 100g	101g	29Kcal	0.22g	0g	0.75g	4.77g	2.26g
	Kokku:	911g	1072Kcal	47.16g	28.82g	60.45g	96.35g	10.09g
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