

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAŠNITSEL  KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA  TATAR BECHAMEL KASTE  TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA  SPINAT/PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	POOLA KOORENE KURGISUPP  APELSINI-OLIIVÕLIKOOK  ÜRDIVÕIE CIABATTA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV		
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI-SIBULA JA MUNAGA  ÕUNAPÜREE RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA  HUMMUS PEEDIGA LAPILEIB  LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID  ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA  BULGUR  PRUUN KASTE RATATOUILLE SEGU  TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA  JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 05.05.25	4-viljajahelbepuder (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	Šnitsei 100g	100g	180Kcal	6.68g	2.19g	15.96g	13.97g	0g
	Kartuli-savolakapsapüree (mahepiim)	170g	226Kcal	14.63g	9.64g	3.89g	18.7g	2.07g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
	Tomatisalat mozzarella ja basilikuga 50/60	80g	85Kcal	5.92g	3.45g	5.52g	1.94g	0.8g
	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 75g	75g	100Kcal	1.5g	0.65g	2.99g	18.15g	0.84g
	Spinat/paprika/edamame oad (kül) 100g	100g	57Kcal	1.78g	0.29g	3.91g	5.42g	1.6g
	Kokku:	900g	1052Kcal	45.71g	26.09g	46.83g	107.78g	10.87g
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
teisipäev 06.05.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	263Kcal	7.03g	2.88g	9.98g	36.95g	5.94g
	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	371Kcal	13.43g	7.18g	10.1g	49.32g	6.36g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250g	250g	146Kcal	8.02g	5.14g	5.57g	12.05g	1.56g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Apelsini-oliivõlikook 100g	100g	439Kcal	24.36g	3.65g	4.78g	49.64g	0.94g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Clabatta 20/40	40g	99Kcal	0.52g	0.08g	3.79g	19.15g	1.08g
	Ürdivõie 5/8	8g	49Kcal	5.4g	3.63g	0.06g	0.1g	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:	671g	930Kcal	44.95g	17.34g	22.74g	104.34g	7.9g
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
neljapäev 08.05.25	5-viljajahelbepuder (mahepiim) 150/200	202g	189Kcal	5.43g	3.71g	7.93g	25.3g	3.72g
	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	Kalasupp kartuli, porgandi, sibula ja munaga (lõhe) 250g	251g	179Kcal	5.98g	0.36g	10g	20.51g	1.66g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Õunapüree riivleiva ja vahukoorega 130g	100g	251Kcal	17.44g	11.19g	2.27g	21.18g	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

	Lapileib 20/40	40g	112Kcal	1.64g	0.4g	3.15g	20.74g	0.96g
	Hummus peediga 15g	15g	41Kcal	1.63g	0.22g	1.85g	3.8g	1.99g
	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:	719g	882Kcal	34.46g	17.13g	28.97g	109.03g	10.01g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 09.05.25	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	190Kcal	5.45g	3.71g	7.97g	25.3g	3.72g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	310Kcal	15.05g	10.17g	8.08g	33.58g	4g
Lõunasöök	Rootsi sea-veisehakklihapallid 60/80	100g	233Kcal	17.96g	6.18g	12.97g	4.79g	0g
	Ürdikartulid küüslaua ja punega 130g	170g	205Kcal	3.65g	0.49g	4.66g	37.1g	2.35g
	Pruun kaste 130/150g	150g	125Kcal	4.93g	0.65g	2.64g	16.24g	2.48g
	Ratatouille segu 50/60	60g	24Kcal	0.21g	0.04g	1.44g	3.13g	2.14g
	Tomati-kurgi-sibulasalat koriandriga 50g	80g	14Kcal	0.15g	0g	0.67g	2.18g	0.88g
	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
	Bulgur 75g	75g	86Kcal	0.25g	0.05g	2.77g	18.19g	0.12g
	Jäasalat/poroand/hernes 100g	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.28g	4.61g	2.63g
	Kokku:	1040g	1014Kcal	35.09g	12.38g	37.91g	128.74g	16g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g