

MENÜÜ

07.04-13.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP UBADEGA KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KURZEME STROOGANOV SEALIHAGA KARTUL/MAKARONID LAMBASALAT/KURK/PORGAND LEIB/SEPIK ASTELPAJU-BANAANISMUUTI PIIM/KEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJASUPP KIKERHERNESTEGA PIIMAKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS/KARTULIPÜREE VALGE KASTE VÕIGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
REEDE	KAERAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KANA-NUUDLISUPP KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.04.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	200g	239Kcal	5.4g	3.74g	9.42g	35.49g	5.29g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	232g	359Kcal	15g	10.2g	9.53g	43.77g	5.57g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp ubadega 200/250	251g	249Kcal	11.58g	3.82g	14.84g	19.85g	3.06g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.21g
	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:	752g	811Kcal	32.29g	16.54g	40.55g	84.69g	9.67g
Vitaminipaus	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 08.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	201Kcal	5.22g	3.58g	8.33g	27.97g	4.29g
	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	309Kcal	11.62g	7.88g	8.45g	40.34g	4.71g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihaga (mahejahu)	150g	367Kcal	29.11g	10.71g	18.48g	7.16g	1.21g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.1g	32.79g	2.12g
	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
	Astelpaju-banaanismuuti (mahekeefir) 150/200g	200g	141Kcal	5.41g	4.45g	5.57g	16.64g	1.91g
	Makaronid (mahe) 75g	74g	118Kcal	1.84g	1.01g	3.67g	21.25g	0.99g
	Lambasalat/kurk/porgand 100g	101g	17Kcal	0.08g	0.01g	0.74g	2.62g	1.43g
	Kokku:	1030g	1093Kcal	44.4g	21.14g	44.04g	122.96g	13.06g
Vitaminipaus	Kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
kolmapäev 09.04.25	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	180Kcal	5.32g	3.62g	7.59g	23.65g	3.43g
	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	343Kcal	17.36g	11.72g	7.75g	36.86g	3.88g
Lõunasöök	Kõõgiviljasupp kikerherneestea 200/250(kuivatatud)	250g	104Kcal	3.02g	0.39g	3.71g	13.27g	4.26g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Pimakissell (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	6.41g	4.21g	5.26g	28.69g	0g
	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
	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:	801g	705Kcal	23.75g	13.96g	20.79g	97.01g	10.08g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
	Kokku:	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
neljapäev 10.04.25	5-viljähelbepuder (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	Kalapala 120	120g	291Kcal	13.95g	0.28g	14.31g	26.45g	1.2g
	Riis keedetud (mahe riis) 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
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	80g	41Kcal	0.58g	0.32g	1.52g	6.41g	2.19g
	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
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	68Kcal	1.59g	1g	1.92g	11.17g	0.66g
	Rootsi köögiviljasalat 50g	51g	45Kcal	2.96g	0.42g	1.28g	2.38g	1.63g
	Kokku:	872g	1074Kcal	36.95g	13.47g	38.32g	141.23g	11.84g
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
reedel 11.04.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	263Kcal	7.03g	2.88g	9.98g	36.95g	5.94g
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	371Kcal	13.43g	7.18g	10.1g	49.32g	6.36g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 200/250	250g	161Kcal	2.39g	0.36g	12.68g	21.35g	1.68g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Karamelli panna cotta (mahepiim) 150/200	199g	284Kcal	22.09g	14.4g	4.88g	16.52g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.34g	1.58g
	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:	832g	900Kcal	46.25g	28.36g	31.42g	85.18g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g