

MENÜÜ



31.03.-06.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BORŠISUPP KAPSA, KARTULI JA LÄÄTSEDGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MARJADEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI ÕUN/BANAAN
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAPASTA KOOREKASTMES ŠAMPILJONID TOMAT/KURK MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK SUVEMARJASMUUTI KOOKOSPIIMAGA PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI PORGAND
KOLMAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	FRIKADELLISUPP KÖÖGIVILJADEGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA VÕI LEIB/SEPIK KEEFIR/MAITSEVESI PAPRIKA/APELSIN
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA KARTULIPÜREE/PÄRLKUSKUSS PIIMAKASTE HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA COLESLAW SALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI TOMAT
REEDE	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MAHLATARRETIS VAHUKOOREGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI MELON/KURK

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduivad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 31.03.25	7-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	6.98g	4.1g	8.16g	45.29g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	350Kcal	10.26g	6.25g	8.25g	55.96g	0.36g
Lõunasöök	Borš, kapsa ja kartuliga, läätsedega (lihata)	300g	135Kcal	2.18g	0.29g	5.9g	20.66g	4.52g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoore 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130	130g	279Kcal	17.36g	10.91g	8.52g	21.73g	0.93g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.23g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Ürdivõie	5g	32Kcal	3.49g	2.29g	0.04g	0.07g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.66g	0.35g
	Kokku:	969g	745Kcal	34.46g	21.49g	23.8g	79.49g	11g
teisipäev 01.04.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	6.98g	4.1g	8.16g	45.29g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	350Kcal	10.26g	6.25g	8.25g	55.96g	0.36g
Lõunasöök	Pasta kanaga koorekastmes (mahemakaron) 250 (seenteta)	250g	431Kcal	18.4g	6.66g	23.72g	41.76g	1.51g
	Tomat, kurk 100g (eraldi)	80g	13Kcal	0.12g	0g	0.59g	1.97g	0.84g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Šampinjoniid 30g	30g	29Kcal	2.32g	0.37g	0.97g	0.66g	0.77g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Suvmarjasmuuti kookospiimaga 150/200g	200g	231Kcal	17.68g	15.26g	2.52g	13.85g	3.09g
	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
		Kokku:	1050g	916Kcal	45.37g	27.1g	36.28g	84.53g
kolmapäev 02.04.25	Hirsi-riisihelbepuder (mahepiim)	254g	297Kcal	8.57g	5.13g	8.22g	46.75g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	284g	370Kcal	11.85g	7.28g	8.31g	57.42g	0.36g
Lõunasöök	Frikadellisupp köögiviljadega	300g	201Kcal	10.51g	3.39g	7.44g	16.85g	4.66g

	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mannavaht (mahe nisumanna) 100	100g	107Kcal	0.39g	0.05g	0.91g	24g	2.04g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA)	125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.76g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Või	5g	38Kcal	4.19g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.26g	0.85g
Kokku:	939g	594Kcal	23.93g	12.4g	18.97g	70.35g	11.17g	
neljapäev 03.04.25	Kaerahelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed)	252g	252Kcal	8.14g	3.92g	10.1g	32.6g	4g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
Hommikusöök	Kokku:	282g	325Kcal	11.42g	6.07g	10.19g	43.27g	4.36g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	100g	288Kcal	16.71g	0.97g	11.9g	22g	1g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	67Kcal	1.72g	1.09g	1.73g	10.79g	0.65g
	Pärli kuskuss 75g	75g	101Kcal	0.55g	0g	3.11g	20.53g	0.96g
	Piimakaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	45Kcal	3.17g	2.06g	1.17g	2.96g	0.12g
	Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega 50g	50g	34Kcal	2.69g	0.4g	0.82g	1.29g	0.72g
	Coleslaw salat 50g	50g	33Kcal	1.73g	0.28g	0.52g	3.32g	1.05g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
	Kokku:	880g	768Kcal	33.49g	9.61g	27.59g	84.89g	8.57g
reede 04.04.25	Neljaviiljahelbepuder (mahe 4-viljahelbed, mahepiim)	250g	211Kcal	6.93g	3.95g	7.52g	27.52g	4.25g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
Hommikusöök	Kokku:	280g	284Kcal	10.21g	6.1g	7.61g	38.19g	4.61g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga (mahe odrakruup)	300g	168Kcal	4.23g	0.88g	7.88g	23.53g	2.31g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahlatarretis 100	100g	73Kcal	0.03g	0g	2.73g	15.47g	0.06g
	Vahukoor	30g	104Kcal	9.65g	6.3g	0.62g	3.78g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Või	5g	38Kcal	4.19g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g

	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	919g	575Kcal	24.79g	14.74g	19.65g	65.87g	5.59g