

MENÜÜ

07.04-13.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAGULJAŠŠ AHJUKARTUL/KIRJUD MAKARONID PORGAND/TOMAT/ROHELINE HERNES LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	TALUPOJASUPP VEISELIHAGA PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VANILJEKASTMEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS/KURK
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS RIIS/TATAR PIIMA-KOOREKASTE FRILLICE SALAT/PUNAPEET/IDUD/MAR. KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRNI-BANAANIMAHEDIK PAPRIKA
NELJAPÄEV	TATRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID PANNKOOGID TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN/APELSIN
REEDE	10-VILJAHHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALARISOTO ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PORGANDI-ÕUNASALAT MAHLAGA TOMAT/KURK MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Sealihagulašš 1	150g	256Kcal	18.55g	7.17g	14.44g	6.83g	1.75g
	Ahjukartul 75g	75g	87Kcal	1.8g	0.25g	1.87g	15.29g	0.99g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe makaronid) 75g	75g	110Kcal	2.11g	0.33g	3.27g	19.11g	0.78g
	Porrand, tomat, roheline hernes (külm)100g	80g	26Kcal	0.25g	0.01g	1.04g	3.81g	1.96g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Mahetäsiim 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
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	864g	708Kcal	29.35g	12.57g	28.77g	75.88g	12.05g
teisipäev 08.04.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	250g	273Kcal	6.74g	3.94g	7.96g	45.02g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	280g	346Kcal	10.02g	6.09g	8.05g	55.69g	0.36g
Lõunasöök	Talupojasupp veiselihaga 1 (mahe odrakruup, mahe veiseliha)	300g	178Kcal	7.05g	1.24g	6.97g	20.12g	2.92g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Puuviljasalat mango ja draakoniviljaga 130	130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.75g	2.34g
	Vaniiljekaste (mahepiim) 100g	100g	102Kcal	4.01g	2.48g	3.03g	13.55g	0.01g
	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
	Mahetäsiim 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
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g	1.2g
	Kokku:	1019g	596Kcal	22.29g	11.34g	19.68g	74.38g	9.49g
kolmapäev 09.04.25	Rukkihelbepuder (mahepiim)	252g	283Kcal	6.9g	4.05g	8.09g	47.2g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	356Kcal	10.18g	6.2g	8.18g	57.87g	0.36g
Lõunasöök	Ahju kanakints	100g	178Kcal	5.92g	0.99g	31.25g	0g	0g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.12g	0.23g
	Tatar (mahe toortatratang) 75g	75g	106Kcal	1.62g	0.64g	3.57g	18.87g	0.71g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	51Kcal	3.42g	2.32g	1.47g	3.53g	0.14g
	Frillise salat, punapeet, idud, mar, kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.23g	0.02g	1.15g	3.27g	1.46g
	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
	Mahetäsiim 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
	Pirni-banaanimahedik	200g	103Kcal	0.14g	0.05g	0.87g	23.12g	2.79g
	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g	1.9g

	Kokku:	1060g	744Kcal	18.3g	8.96g	48.91g	90.92g	9.9g
neljapäev 10.04.25	Tatrahelbepuder (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	Köögilijapüreesupp kikerhemestega 1 300	300g	197Kcal	11g	5.37g	5.16g	17.13g	4.65g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.52g	0g	0.71g	0.31g	0g
	Sepikurutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Pannkoogid (valmis) 100	100g	234Kcal	7.36g	0.63g	6.31g	35.74g	0g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.07g	1.16g
	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
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.26g	0.85g
	Kokku:	944g	804Kcal	33.69g	13.68g	22.59g	97.35g	11.17g
reede 11.04.25	10-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	263Kcal	6.93g	4.1g	7.92g	42.23g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	336Kcal	10.21g	6.25g	8.01g	52.9g	0.36g
Lõunasöök	Kalarisoto 1	251g	334Kcal	10.8g	1.77g	16.96g	41.58g	1.56g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	83Kcal	7.6g	5.39g	1.57g	2.01g	0.31g
	Porgandi-õunasalat mahlaga 50g	50g	24Kcal	0.06g	0g	0.19g	5.15g	1.27g
	Tomat ja kurk eraldi 50g	50g	7Kcal	0.06g	0g	0.36g	1.12g	0.49g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.16g	2.48g
	Munavõi 20g	20g	89Kcal	9.29g	5.77g	1.14g	0.11g	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	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	906g	734Kcal	34.56g	17.74g	28.49g	74.05g	6.71g