

MENÜÜ

19.05-25.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNA-PUDER MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS/KEEDUKARTUL PIIMA-KOOREKASTE JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA RABARBERIKISSELL VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	ODRAHARBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA AHJUKARTUL/KIRJUD MAKARONID HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK KODUJUUST LEIB/SEPIK ROHELINE PUUVILJASMUUTI PIIM/KEEFIR KAALIKAS
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP PANNA COTTA VAARIKA-ASTELPAJUKASTEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT ANANASS
REEDE	RUKKIHARBEPUDER MOOS/VÕI	LASANJE SEA-VEISEHAKKLIHAGA MAR. KURGISALAT ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Külastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Mannapuder (vedel)	249g	266Kcal	5.22g	3.59g	9.93g	44.33g	1.05g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	279g	345Kcal	9.32g	6.28g	10.03g	54.6g	1.4g
Lõunasöök	Kalapala 100	100g	242Kcal	11.6g	0.23g	11.9g	22g	1g
	Riis keedetud 75g	75g	76Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.91g	0.22g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.59g	12.93g	0.83g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	52Kcal	3.61g	2.44g	1.44g	3.45g	0.13g
	Jäasalat/porgand/hernes 100g	80g	25Kcal	0.17g	0.01g	1.02g	3.7g	2.11g
	Soojad juurviljad (kümutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.79g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	911g	706Kcal	22.42g	7.55g	27.28g	92.52g	12.7g
teisipäev 20.05.25	Neljaviijahelbepuder (mahe 4-viljahelbed, mahepiim)	250g	214Kcal	6.97g	3.96g	7.61g	28.14g	4.38g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	293Kcal	11.07g	6.65g	7.71g	38.41g	4.73g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga	300g	88Kcal	1.04g	0.39g	6.4g	12.3g	1.87g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Rabarberikissell 100	100g	68Kcal	0.03g	0.01g	0.15g	16.53g	0.57g
	Vahukoor	30g	104Kcal	9.67g	6.31g	0.62g	3.66g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Mahe munavõi 20g	20g	89Kcal	9.33g	5.79g	1.13g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kokku:	935g	548Kcal	26.83g	17.36g	17.08g	56.41g	6.46g
kolmapäev 21.05.25	Odrahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
Hommikusöök	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	Kõõgivilijakarri kookospiimaga (mahe jahu) 150	150g	247Kcal	21.93g	7.93g	3.46g	6.98g	3.81g
	Ahjukartul 75g	75g	87Kcal	1.81g	0.25g	1.88g	15.32g	0.99g
	Kirjud makaronid (täistera+ tavaline) 75g	75g	110Kcal	2.19g	0.38g	3.23g	18.9g	0.89g
	Hiinakapsas/tomat/kurk 100g	80g	14Kcal	0.14g	0.02g	0.72g	1.94g	0.82g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.8g	1.1g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Roheline puuviljasmuuti 150/200	200g	78Kcal	0.28g	0.06g	0.65g	16.09g	4.22g
	Kaalikas (PRIA)	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g	2.9g

	Kokku:	1111g	793Kcal	34.24g	14.1g	25.61g	87.27g	16.35g
neljapäev 22.05.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	252g	274Kcal	6.81g	3.98g	8.04g	45.09g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	353Kcal	10.91g	6.67g	8.14g	55.36g	0.35g
Lõunasöök	Kana-risipupp 1	300g	187Kcal	5.54g	0.82g	10.67g	22.95g	1.45g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 130	130g	200Kcal	15.96g	10.4g	5.78g	8.38g	0g
	Vaarika-astelpajukaste 30g	30g	27Kcal	0.35g	0.05g	0.3g	5.08g	1.1g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.05g	0.6g
	Kokku:	950g	666Kcal	32.98g	18.85g	25.15g	64.12g	6.57g
reede 23.05.25	Rukkihelbepuder (mahepiim)	252g	285Kcal	6.91g	4.05g	8.13g	47.7g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	364Kcal	11.01g	6.74g	8.23g	57.97g	0.35g
Lõunasöök	Lasanje sea-veisehakklihaga	250g	492Kcal	21.21g	11.57g	27.28g	46.64g	2.63g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g	0.75g
	Rootsi köögiviljasalat 50g	50g	44Kcal	2.39g	0.33g	0.54g	4.48g	1.15g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.52g	1.7g
	Kokku:	831g	768Kcal	30.54g	16.71g	37.14g	81.66g	8.95g