

MENÜÜ

14.04-20.04.2025



HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE MEEGA	5-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	MAASIKAJOGURT MÜSLI VAARIKAD	KEEDETUD MUNA LEIB MEREVAIGUGA TOMAT TAIMETEE	
VITAMIINIAMPS	KAPSAS	PORGAND	PLOOM	APELSIN	
LÕUNASÖÖK	KALKUNIFILEE TATAR VALGE KASTE RIISIAHUGA JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA	KALASUPP MAITSEROHELINE JOGURTI-MANGOKREEM MARJADEGA JUUSTU- KÜÜSLAUGUMÄÄRE LEIB	VÄRSKEKAPSA-SEA- VEISEHAKKLIHAHAUTIS KARTUL MAITSEROHELINE IDUD KURGI-REDISESALAT LEIB ROHELINE PUUVILJASMUUTI	PEEDISUPP LIHATA MAITSEROHELINE HAPUKOOR MANNAVAHT PIIMAGA LEIB	
ÕHTUOODE	OMLETT MAITSEROHELISEGA LEIB MAITSEVÕIGA MAHL	BANAANIKEEKS MORSS ANANASS	KOHUPIIMAVORM MAHLAKISSELL	LILLKAPSAS/PORGAND/ NUIKAPSAS DIPIKASTE PÄHKLID KAMA PIRN	

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 14.04.25	4-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 150/200	200g	189Kcal	6.02g	3.38g	6.68g	25.19g	3.81g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Taimetee meega 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.21g	0g
	Kokku:	430g	252Kcal	6.02g	3.38g	6.79g	40.59g	4.23g
Lõunasöök	Kalkunifilee 60/80	80g	126Kcal	2.52g	0.71g	25.86g	0g	0g
	Tatar 130/170	170g	230Kcal	3.24g	1.26g	7.75g	42.36g	0g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	100g	164Kcal	10.87g	7.14g	3.66g	12.97g	0g
	Jäasalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	22Kcal	1.27g	0.16g	0.52g	1.64g	0.73g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	450g	626Kcal	18.38g	9.35g	40.59g	72.01g	5.01g
Õhtuode	Omlett maitserohelisega (mahemuna, mahe piim, mahe jahu) 100/120	120g	217Kcal	15.51g	4.32g	8.34g	10.76g	0.36g
	Leib maitsevõiga 45/45	50g	138Kcal	6.37g	4g	3g	15g	4.25g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	370g	453Kcal	21.98g	8.32g	12.07g	49.16g	4.86g
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g
teisipäev 15.04.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	221Kcal	6.81g	4.65g	8.29g	29.64g	4.23g
Hommikusöök	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.36g	4.28g	0.03g	0.06g	0g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	358g	382Kcal	19.33g	12.99g	13.28g	36.62g	4.23g
Lõunasöök	Kalasupp(selge) 200/250	250g	168Kcal	2.43g	0.48g	12.07g	23.57g	1.66g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Jogurti- mangokreem (mahe mangopüree) 100/150	150g	206Kcal	13.55g	8.88g	3.55g	17.4g	0.16g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.78g	14.94g	4.25g
	Juustu- küüslaugumääre	15g	54Kcal	4.27g	2.02g	2.77g	1.14g	0g
	Kokku:	493g	532Kcal	21.17g	11.52g	21.72g	59.82g	7.29g
Õhtuode	Banaanikeeks (mahemuna, mahe jahu) 100/150	100g	333Kcal	15.25g	2.34g	5.26g	42.99g	1.17g
	Morss 150/200	200g	26Kcal	0.2g	0g	0.02g	6.14g	0g

	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.07g	0.96g
	Kokku:	380g	396Kcal	15.61g	2.34g	5.6g	57.2g	2.13g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	80g	31Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.49g	4.73g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.49g	4.73g
kolmapäev 16.04.25	Maasika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	211Kcal	6.41g	5.77g	6.41g	31.87g	0g
Hommikusöök	Müsi 30/50	50g	196Kcal	2.97g	0.52g	4.93g	35.79g	3.07g
	Vaarikad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.22g
	Kokku:	280g	424Kcal	9.77g	6.35g	11.67g	70.13g	4.29g
Lõunasöök	Värskekapsa-sea-veisehakklihahautis 180/200	250g	259Kcal	16.97g	5.09g	15.87g	8.49g	4.21g
	Keedetud kartul 130/170	170g	136Kcal	0.33g	0g	3.89g	28.33g	1.83g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.25g	0.14g	0.1g
	Kurgi-redisesalat 50/60	60g	19Kcal	1.36g	0.19g	0.47g	0.91g	0.57g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.78g	14.94g	4.25g
	Roheline puuviljasmuuti 150/200	200g	78Kcal	0.23g	0.06g	0.64g	16.44g	4.01g
	Kokku:	736g	581Kcal	19.44g	5.43g	24.12g	69.55g	14.97g
Õhtuode	Kohupiimavorm (mahemuna, mahemanna) 100/150	150g	295Kcal	11.45g	6.5g	14.74g	33.16g	0.32g
	Mahlakissell 75/100	101g	47Kcal	0.13g	0.01g	0.04g	11.47g	0g
	Kokku:	251g	342Kcal	11.58g	6.51g	14.78g	44.63g	0.32g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.09g	1.36g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.09g	1.36g
neljapäev 17.04.25	Keedetud mahemuna	50g	63Kcal	4.51g	1.3g	5.51g	0.15g	0g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga 45/45	50g	114Kcal	3.22g	1.94g	5.16g	14.19g	4.04g
	Tomat 30/50	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g	0.7g
	Taimetee 150/200	200g	32Kcal	0g	0g	0g	7.93g	0g
	Kokku:	350g	220Kcal	7.88g	3.24g	10.97g	24.03g	4.74g
Lõunasöök	Peedisupp lihata 1 200/250	250g	131Kcal	2.77g	0.37g	4.27g	19.9g	4.63g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	66Kcal	6.41g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Mannavaht (mahemanna) 75/100	100g	116Kcal	0.46g	0.02g	1.05g	26.66g	0.28g
	Mahetäisplim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.78g	14.94g	4.25g
	Kokku:	578g	503Kcal	16.33g	9.12g	14.26g	69.85g	9.16g

Õhtuode	Lillkapsas, porgand, nuikapsas 50/80	80g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	4.05g	1.94g
	Dipikaste 40/60	60g	162Kcal	14.74g	7.27g	1.58g	5.7g	0g
	Pähklid 10/15	15g	95Kcal	8.29g	0g	3.03g	2g	0g
	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.56g	0g
	Kama (mahekeefir) 150/200	200g	212Kcal	7.42g	6.51g	8.3g	27.48g	1.23g
	Kokku:	435g	528Kcal	30.61g	13.78g	13.85g	47.79g	3.17g
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g