

# MENÜÜ



07.04-13.04.2025

HEAD ISU! :)



TAIMNE  
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MUSTIKAD PIIM	ODRAHELBEPUDEER MOOS PIIM	7-VILJAHELBEPUDEER VÕI MAHL	PIIMA-TÄHEKESESUPP SEPIKU TOORJUUSTU JA ROHELISE SIBULAGA	KAERAHELBEPUDEER MOOS PIIM
VITAMIINIAMP	ÕUN	PIRN	ANANASS	PAPRIKA	LILLKAPSAS
LÕUNASÖÖK	VEISEHAKKLIHASUPP UBADEGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB	KURZEME STROOGANOV SEALIHAGA KARTUL HAPUKAPSA-PORGANDISALAT SEESAMISEEMNETEGA ASTELPAJU-BANAANISMUUTI LEIB	KÖÖGIVILJAPÜRESUPP KIKERHERNESTEGA MAITSEROHELINE PIIMAKISSELL MOOSIGA LEIB	KALAPALA RIIS VALGE KASTE VÕIGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB
ÕHTUOODE	LIHAPALLID JOGURTIKASTE MAITSEROHELISEGA SOOJAD JUURVILJAD LEIB VIINAMARJAD	MUNAPUDER LEIB MAITSEVÕIGA PAPRIKA	KARTULIKOTLETID HAPUKOOREGA KODUJUUST KURK	BANAANI-BROWNIE MARJAMAHEDIK	ODRAJAHUKARASK MESI/MAITSEVÕI TAIMETEE MEEGA

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

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	230Kcal	5.4g	3.74g	9.43g	33.31g	5.29g
	Hommikusöök	Mustikad (külm) 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	380g	350Kcal	11.95g	7.86g	14.72g	42.7g	6.51g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp ubadega 200/250	250g	252Kcal	11.97g	3.86g	14.77g	19.86g	3.06g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Marijad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	478g	542Kcal	18.89g	7.3g	31.77g	57.19g	8.56g
Õhtuode	Lihapallid (valmis) 60/80	80g	205Kcal	16g	6.4g	8.8g	6.4g	0g
	Jogurtikaste maitserohelisega 30/50	50g	28Kcal	1.3g	0.85g	1.71g	2.35g	0g
	Soojad juurviljad 50	61g	34Kcal	1.13g	0.64g	1.57g	3.24g	2.21g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Vinamarjad 30/50	50g	36Kcal	0.2g	0.03g	0.3g	7.85g	0.8g
	Kokku:	281g	387Kcal	19.11g	8g	15.18g	34.88g	7.29g
Vitaminipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
teisipäev 08.04.25	Õdrahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	203Kcal	5.32g	3.66g	8.39g	28.12g	4.3g
	Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	12.19g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	381g	356Kcal	11.48g	7.72g	13.44g	47.23g	4.72g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihaga	151g	371Kcal	29.29g	10.81g	18.73g	7.53g	1.32g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	170g	136Kcal	0.33g	0g	3.9g	28.38g	1.83g
	Hapukapsa-porgandisalat seesamiseemnetega 1	60g	27Kcal	1.56g	0g	0.62g	2.07g	1.25g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Astelpäi-banaanismuuti (mahekeefir) 150/200g	200g	141Kcal	5.4g	4.44g	5.56g	16.65g	1.91g
	Kokku:	621g	759Kcal	37.06g	15.33g	31.61g	69.67g	10.59g
Õhtuode	Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)	120g	160Kcal	10.6g	3.53g	9.13g	6.99g	0g
	Leib maitsevõiga 45/45	51g	142Kcal	6.77g	4.26g	3.03g	15.1g	4.28g

	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g	0.95g
	Kokku:	221g	316Kcal	17.47g	7.84g	12.71g	24.35g	5.23g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
kolmapäev 09.04.25	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.29g	3.64g	8.37g	28.09g	4.3g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	113Kcal	12.42g	8.35g	0.06g	0.12g	0g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	416g	413Kcal	17.81g	11.99g	9.16g	51.61g	4.55g
Lõunasöök	Kõõgiviljapüreesupp kikerhernestega 200/250(kuivatatud)	250g	226Kcal	13.9g	7.88g	5.65g	17.28g	4.52g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	200g	192Kcal	6.41g	4.21g	5.25g	28.44g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	528g	554Kcal	20.84g	12.17g	14.01g	73.33g	9.22g
Õhtuode	Kartulikottletid hapukoorega 1 (mahe muna, mahe jahu) 100/150	149g	311Kcal	18.97g	8.01g	5.9g	28.38g	1.59g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Kooli kurk 30/50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	259g	366Kcal	20.35g	8.77g	14.41g	30.4g	1.94g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
neljapäev 10.04.25	Piima-tähekesesupp (mahepiim) 200/220	220g	187Kcal	8.25g	5.28g	7.35g	20.63g	0.61g
Hommikusöök	Sepik toorjuustu ja rohelise sibulaga 45/50	51g	150Kcal	7.99g	4.8g	3.72g	15.37g	0.82g
	Kokku:	271g	337Kcal	16.24g	10.08g	11.07g	36g	1.43g
Lõunasöök	Kalapala 120	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Riis keedetud 130/170	171g	196Kcal	2.59g	1.56g	4.08g	38.82g	0.51g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	100g	156Kcal	10.8g	7.09g	4.44g	10.23g	0.23g
	Peedi-kuuslaugu salat 50/60	60g	39Kcal	1.44g	0.97g	1.22g	4.59g	1.54g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	491g	765Kcal	29.23g	9.98g	26.82g	95.08g	7.76g
Õhtuode	Banaani-brownie (mahemuna) 100	100g	250Kcal	17.31g	10.33g	5.89g	16.26g	3.01g
	Marjamahedik 150/200	200g	97Kcal	0.81g	0.2g	1.34g	19.73g	2.61g
	Kokku:	300g	347Kcal	18.12g	10.53g	7.23g	35.99g	5.62g

Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
reede 11.04.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	224Kcal	8.68g	4.63g	8.53g	26.31g	3.11g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Mahetäsiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	380g	377Kcal	14.84g	8.69g	13.58g	45.42g	3.53g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 200/250	250g	130Kcal	1.41g	0.21g	8.52g	20.13g	1.59g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Karamelli panna cotta (mahepiim) 150/200	199g	284Kcal	22.09g	14.4g	4.88g	16.4g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Munavõi (mahemuna) 20g	30g	128Kcal	13.35g	8.46g	1.71g	0.17g	0g
	Kokku:	567g	655Kcal	37.89g	23.23g	18.56g	56.38g	7.46g
Õhtuode	Odrajahukarask (mahemuna, mahe keefir, mahe jahu) 75/100	100g	329Kcal	11.12g	2.88g	9.01g	48.03g	0.6g
	Mesi/maitsevõi 10/15	15g	70Kcal	4.91g	3.29g	0.12g	6.35g	0g
	Taimetee meega 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.14g	0g
	Kokku:	315g	412Kcal	16.03g	6.17g	9.15g	57.52g	0.6g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g