

MENÜÜ

21.04-27.04.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDER MOOS PIIM	7-VILJAHARBEPUDER MUSTIKAD MAHL	KAMAPALLID SEEMNED KIRSIJOGURT	3-VILJAHARBEPUDER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA VÕI MAHLJOOK CHIA SEEMNETGA	AHJUOMLETT SUVIKÕRVITSAGA TÄISTERA SEEMNERÖST JUUSTUGA SOE MAHLJOOK
VITAMIINIAMP	PIRN	ÕUN	KIRSSTOMAT	LILLKAPSAS	MELON
LÕUNASÖÖK	KÜLASUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RÖSTITUD KAERAHELVESTE JA TOORMOOSIGA LEIB	KALAKASTE KARTULI- PORGANDIPÜREE VÄRSKEKAPSA-MAISI- PAPRIKASALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB	KANALIHA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL MOOSIGA LEIB	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA MAITSEROHELINE TOMAT/KURK PIIRNI-SPINATISMUUTI LEIB	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KAKAOVAHT VAARIKATEGA HUMMUS PEEDIGA LEIB
ÕHTUOODE	PEEDI- HAKKLIHAKOTLET ÜRTIDEGA KOOREKASTE LEIB MAITSEVÕIGA ROHELINE TAIMETEE	MOONIRULL KAKAO	KÖÖGIVILJA-SINGISALAT LEIB MAITSEVÕIGA MAITSEVESI APELSINIGA	PANNKOOGID MOOS PIIM	KODUJUUST VÕISEPIK PASTEDIGA REDIS JÄÄTEE

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	203Kcal	5.32g	3.66g	8.39g	28.12g	4.3g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	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	Külasupp sealihaga (mahe odrakruup) 200/250	251g	191Kcal	7.57g	2.88g	9.94g	19.79g	2.16g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 75/100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Röstitud mahekaerahelbed 20/30	30g	142Kcal	5.26g	2.69g	3.4g	19g	2.33g
	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
	Kokku:	469g	570Kcal	17.87g	7.93g	25.89g	71.47g	10.36g
Õhtuode	Peedi-hakklihakottlet (mahemuna, mahe jahu) 60/80	80g	158Kcal	10.08g	3.47g	11.57g	4.75g	1.12g
	Ürtidega koorekaste 30/50	50g	77Kcal	6.93g	4.93g	1.7g	2.02g	0g
	Leib maitsevõiga 45/45	51g	142Kcal	6.77g	4.26g	3.03g	15.1g	4.28g
	Rahulik roheline taimetee 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.14g	0g
	Kokku:	381g	390Kcal	23.78g	12.66g	16.32g	25.01g	5.4g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
teisipäev 22.04.25	7-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.29g	3.64g	8.37g	28.09g	4.3g
Hommikusöök	Mustikad (kül) 25/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.22g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	431g	317Kcal	5.78g	3.7g	9.43g	53.96g	5.77g
Lõunasöök	Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	150g	142Kcal	6.82g	3.47g	12.78g	7.13g	0.3g
	Kartuli-porgandipüree (mahepiim) 130/170	170g	147Kcal	4.59g	2.93g	3.87g	21.6g	1.81g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat 50/60/50	60g	62Kcal	4.58g	0.65g	0.78g	3.86g	1.17g
	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
	Kokku:	481g	469Kcal	17.6g	7.77g	21.8g	50.87g	9.77g
Õhtuode	Moonirullid (mahemuna, mahe jahu) 75/100	100g	341Kcal	9.8g	2.99g	7.1g	55.25g	1.94g
	Kakao (mahepiim) 150/200	200g	173Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.19g	0.67g
	Kokku:	300g	514Kcal	16.55g	7.38g	12.56g	77.44g	2.61g

Vitamiinipaus	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
kolmapäev 23.04.25	Kamapallid 20/30	30g	103Kcal	0.77g	0.12g	3.93g	18.09g	3.99g
Hommikusöök	Seemned 5/8g	8g	56Kcal	5.48g	0g	1.11g	0.48g	0g
	Kirsi jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	181Kcal	7.21g	6.48g	7.21g	21.93g	0g
	Kokku:	238g	340Kcal	13.46g	6.6g	12.25g	40.5g	3.99g
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp (mahemuna, mahe jahu)200/250	250g	194Kcal	3.15g	1.01g	14.36g	25.97g	2.05g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Karamellkissell (mahepiim) 150/200	200g	243Kcal	7.03g	4.62g	5.75g	39.11g	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	573Kcal	10.71g	5.71g	23.22g	92.69g	6.75g
Õhtuode	Köögivilja-singisalat 1 (mahemuna) 150/200	200g	276Kcal	16.37g	6.59g	14.17g	16.89g	2.19g
	Leib maitsevõiga 45/45	51g	142Kcal	6.77g	4.26g	3.03g	15.1g	4.28g
	Maitsevesi apelsiniga 150/200	200g	3Kcal	0.01g	0g	0.09g	0.68g	0.14g
	Kokku:	451g	421Kcal	23.15g	10.85g	17.29g	32.67g	6.61g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
neljapäev 24.04.25	3-viljajahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahepiim, mahe helbe	201g	198Kcal	4.7g	2.72g	6.34g	30.59g	4.07g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	113Kcal	12.42g	8.35g	0.06g	0.12g	0g
	Mahlajook chia seemnetega	200g	67Kcal	3.04g	0g	0.59g	9.45g	0g
	Kokku:	416g	378Kcal	20.16g	11.07g	6.99g	40.16g	4.07g
Lõunasöök	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g	220g	206Kcal	5.37g	0.74g	6.09g	31.05g	4.54g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.91g	0.02g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Tomat - kurk 50/50	60g	10Kcal	0.09g	0g	0.39g	1.47g	0.63g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Pirni-spinatismuutl 150/200	200g	110Kcal	3.88g	2.55g	5.74g	12.41g	1.03g
	Kokku:	578g	521Kcal	20.39g	10.9g	16.88g	62.18g	10.5g
Õhtuode	Pannkookid (valmis) 100	100g	223Kcal	7g	0.6g	6g	34g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g

	Kokku:	280g	376Kcal	13.15g	4.65g	11.04g	53.17g	0.42g
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
reede 25.04.25	Ahiuomlett suvikõrvitsaga (mahemuna, mahepiim) 100/120	120g	144Kcal	10.62g	3.02g	9.77g	2.21g	0.25g
Hommikusöök	Täistera seemneröst juustuga 45/45	50g	158Kcal	7.95g	4.8g	6.34g	14.81g	0.82g
	Soe mahlajook 150/200	200g	26Kcal	0.2g	0g	0.02g	6.14g	0g
	Kokku:	370g	328Kcal	18.77g	7.82g	16.13g	23.16g	1.07g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup) 1 200/250	250g	189Kcal	4.97g	0.78g	8.82g	25.71g	3.22g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kakaovaht 100/150	151g	426Kcal	35.93g	23.16g	7.32g	17.6g	1.47g
	Vaarikad (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
	Hummus peediga 15g	15g	41Kcal	1.61g	0.21g	1.83g	3.76g	1.96g
	Kokku:	494g	759Kcal	43.43g	24.29g	21.32g	64.9g	12.15g
Õhtuode	Kodujuust (PRIA) 75/100	100g	84Kcal	2.3g	1.26g	13.6g	2.2g	0g
	Võiseplik pasteediga 45/45	50g	145Kcal	7.08g	3.27g	4.14g	15.78g	0.86g
	Kooli redis 30/50	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.95g	0.8g
	Jäättee 150/200	200g	14Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.41g	0.16g
	Kokku:	400g	250Kcal	9.45g	4.53g	18.22g	22.34g	1.82g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g