

MENÜÜ

10.02-16.02.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
 ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	RIISINUUDLISUPP SEALIHAGA BANAANI-KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS/KARTULIPÜREE VALGE KASTE VÕIGA PORGAND/KURK/JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/VAARIKA-BANAANI JOGURTIMAHEDIK KAERAHELVESTEGA NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	RÖSTITUD KÕRVITSA- JA PORGANDIPÜREESUPP PIIMAKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD/SEPIKUKRUTOONID/ ŠAMPINJONID LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES KEEDETUD KARTUL/MAKARONID FRILLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK/KODUJUUST SOOJAD JUURVILJAD/PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MELON
REEDE	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KODUNE SELJANKA SEA- JA VEISELIHAGA ÕUNAKOOK MAITSEROHELINE/HAPUKOOR LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAKAO TOMAT

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud inenduvad (shik va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 10.02.2025	Tatrahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 150/200	201g	191Kcal	5.6g	3.55g	6.65g	27.41g	1.94g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	231g	297Kcal	13.6g	8.93g	6.75g	35.67g	2.22g
Lõunasöök	Riisnuudlisupp sealihaga 200/250	250g	207Kcal	11.85g	3.15g	8.55g	15.7g	1.89g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Banaani-kohupiimakreem 150	151g	175Kcal	5.17g	2.84g	11.83g	20.13g	0.16g
	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
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8_kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefr (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:	764g	770Kcal	32.04g	15.5g	32.58g	83.61g	9.34g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 11.02.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	158Kcal	5.86g	3.67g	6.4g	19.98g	0g
Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g	
	Kokku:	230g	264Kcal	13.86g	9.05g	6.5g	28.24g	0.28g
Lõunasöök	Kalapala 120	120g	290Kcal	13.9g	0.28g	14.26g	26.36g	1.2g
	Riis keedetud 130/170	170g	207Kcal	0.42g	0.07g	4.77g	45.78g	0.6g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	49g	75Kcal	5.14g	3.37g	2.2g	4.89g	0.42g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefr (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Vaarika-banaani-jogurti mahedik	200g	139Kcal	2.33g	1g	3.49g	24.27g	3.47g
	mahekaerahelvestega Kartulipüree 130/170 (mahepiim)	169g	153Kcal	2.53g	1.57g	4.07g	27.51g	1.7g
Porgand/kurk/tomat/jäasalat 100g	99g	18Kcal	0.14g	0g	0.66g	2.9g	1.37g	
	Kokku:	1114g	1181Kcal	32.25g	11.24g	40.98g	174.79g	14.46g
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
kolmapäev 12.02.2025	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	200g	191Kcal	5.98g	3.33g	6.72g	25.62g	3.91g
Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
Või 5/8_kool	40g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g	
	Kokku:	240g	313Kcal	13.98g	8.71g	6.85g	37.97g	4.33g
Lõunasöök	Röstitud kõrvitsa ja porgandi püreesupp 200/250	251g	113Kcal	7.68g	1.66g	1.82g	7.42g	3.23g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Seemned 5/8g	8g	53Kcal	5.21g	0g	1.06g	0.45g	0g
	Sepikukutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.38g	14.64g	0.82g
	Mahe mungoa idud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.24g	0.14g	0.09g
	Sampinjonid 30g	30g	27Kcal	2.08g	0.33g	0.97g	0.68g	0.77g
	Piimakissell (mahepiim) 150/200	200g	193Kcal	6.41g	4.21g	5.26g	28.53g	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
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8_kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefr (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
		Kokku:	880g	876Kcal	36.76g	15.73g	23.59g	107.57g
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
neljapäev 13.02.2025	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	186Kcal	5.7g	3.48g	7.09g	26.52g	0g
Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g	
	Kokku:	229g	292Kcal	13.7g	8.86g	7.19g	34.78g	0.28g
Lõunasöök	Kana karrikastmes (mahepiim, mahe jahu) 130/150	129g	196Kcal	11.25g	6.54g	15.02g	8.36g	0.76g
	Keedetud kartul 170LA/200Kool(kooritud)	200g	154Kcal	0.21g	0g	4.04g	32.99g	2.13g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Soojad juurviljad 50	60g	32Kcal	0.96g	0.53g	1.55g	3.22g	2.19g
	Peedi-küüslaugu salat 1 50/60	60g	28Kcal	0.51g	0.3g	0.99g	4.12g	1.4g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefr (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Mahemakaroid 130/170	171g	241Kcal	3.49g	1.85g	7.63g	43.83g	2.04g
	Frillis/punapeet/paprika/marin eertud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.05g	1.71g
	Kokku:	1087g	1022Kcal	25.91g	14.93g	49.9g	139.97g	15.93g
Vitamiinipaus	Melon 30/50	50g	8Kcal	0.05g	0.05g	0.2g	1.7g	0.2g
	Kokku:	50g	8Kcal	0.05g	0.05g	0.2g	1.7g	0.2g
reede 14.02.2025	10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	211Kcal	5.94g	3.58g	7.86g	31.47g	0g
Või 10/15	16g	116Kcal	12.8g	8.61g	0.06g	0.13g	0g	
Moos 20/30 kool	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g	
	Kokku:	246g	377Kcal	18.74g	12.19g	8.01g	43.87g	0.42g
Lõunasöök	Kodune seljanka sea- ja vetselihaga 250/300 kool	301g	207Kcal	10.04g	3.58g	16.19g	12.35g	1.46g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.21g	0.29g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g	0g
	Õunakook (õunaviilud taina peal) (mahemuna, mahe jahu)	151g	399Kcal	7.19g	1.95g	10.82g	70.79g	3.81g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40 kool/Tareke	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Hummus paprika ja köömnetega 10/15	15g	42Kcal	1.39g	0.12g	2.2g	4.07g	2.27g
	Maitsevesi kool 75g	77g	5Kcal	0.11g	0.02g	0.09g	0.69g	0.34g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefr (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
Kakao (mahepiim) 150/200	200g	174Kcal	6.8g	4.42g	5.51g	22.22g	0.72g	
	Kokku:	1012g	1190Kcal	39.75g	19.67g	47.46g	153.95g	13.96g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.17g	0g	0.48g	2.8g	1.12g