

# MENÜÜ

27.01-02.02.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU! :)

|           | HOMMIKUSÖÖK  | LÕUNASÖÖK   |
|-----------|--|---|
| ESMASPÄEV | TATRAHELBEPUDE<br>(MAHEPIIM)<br>MOOS/VÕI                                   | FRIKADELLISUPP<br>RUKKIJAHUVAHT (MAHE MANNA) MAHEPIIMAGA<br>MAITSEROHELINE<br>LEIB/SEPIK<br>VÕI<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>KAPSAS   |
| TEISIPÄEV | KAERAHELBEPUDE<br>(MAHEPIIM, KAERAHELBED)<br>MOOS/VÕI                      | KÖÖGIVILJAKOTLET<br>KEEDETUD KARTUL/MAKARONID (MAHE)<br>VALGE KASTE (MAHEPIIM, RIISJAHU)<br>COLESLAW SALAT<br>PEEDISALAT<br>LEIB/SEPIK<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>APELSIN   |
| KOLMAPÄEV | 3-VILJAHARBEPUDE<br>SEEMNETE JA KLIIDEGA<br>(MAHEPIIM, HELBED)<br>MOOS/VÕI | HERNESUPP SEALIHAGA (MAHE HERNES, ODRAKRUUP)<br>PANNKOOGID MOOSIGA<br>MAITSEROHELINE<br>LEIB/SEPIK<br>VÕI<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>HURMAA   |
| NELJAPÄEV | MAISIMANNAPUDE<br>(MAHEPIIM)<br>MOOS/VÕI                                   | KALAKASTE (MAHEPIIM, JAHU)<br>AHJUKARTUL ÜRTIDEGA/MAHE RIIS<br>PORGANDI-ANANASSISALAT<br>HIINAKAPSAS/TOMAT/PAPRIKA/PORGAND<br>LEIB/SEPIK<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/ASTELPAJU-<br>BANAANISMUUTI (MAHEKEEFIR)<br>KAALIKAS |
| REEDE     | 8-VILJAHARBEPUDE<br>(MAHEPIIM)<br>MOOS/VÕI                                 | KANALIHA-KLIMBISUPP (MAHE MUNA, JAHU)<br>APELSINIKREEM (MAHEPIIM) MARJADEGA<br>MAITSEROHELINE<br>LEIB/SEPIK<br>ÜRDIVÕIE<br>MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR<br>ÕUN  |



| Söögikord                                       | Retsept  | Kaal         | Energia        | Rasvad        | Küllastunud rasvhapped | Valgud        | Süsivesikud imenduavad (ehk võrreldav) | Kiudained     |
|---|--|--------------|----------------|---------------|------------------------|---------------|--|---------------|
| esmaspäev<br>27.01.2025                         | Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200   | 199g         | 196Kcal        | 5.37g         | 3.67g                  | 8.18g         | 26.66g                                 | 4g            |
|   | Moos/või 20/30 (kool)  | 32g          | 120Kcal        | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                  | 0.28g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>231g</b>  | <b>316Kcal</b> | <b>14.97g</b> | <b>10.13g</b>          | <b>8.29g</b>  | <b>34.94g</b>                          | <b>4.28g</b>  |
| Lõunasöök                                       | Frikadellisupp 1 200/250   | 250g         | 231Kcal        | 14.07g        | 5.18g                  | 7.78g         | 17.53g                                 | 1.35g         |
|   | Maitseroheline rühma/kooli 5/8   | 8g           | 3Kcal          | 0.05g         | 0g                     | 0.22g         | 0.3g                                   | 0g            |
|   | Rukkijahuvaht (mahe) 100/150   | 149g         | 198Kcal        | 0.59g         | 0.01g                  | 3.72g         | 43.95g                                 | 1.1g          |
|   | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150   | 150g         | 103Kcal        | 6.15g         | 4.05g                  | 4.95g         | 6.9g                                   | 0g            |
|   | Leib 40  | 40g          | 84Kcal         | 0.48g         | 0.08g                  | 2.79g         | 15g                                    | 4.27g         |
|   | Sepik kool 20/40   | 40g          | 102Kcal        | 1.12g         | 0.12g                  | 3.16g         | 19.4g                                  | 1.08g         |
|   | Või 5/8 kool   | 8g           | 59Kcal         | 6.55g         | 4.4g                   | 0.03g         | 0.07g                                  | 0g            |
|   | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g  | 75g          | 1Kcal          | 0.01g         | 0g                     | 0.02g         | 0.1g                                   | 0.05g         |
|   | Mahekeefir (PRIA) 75g  | 75g          | 57Kcal         | 3.02g         | 2.72g                  | 3.02g         | 4.53g                                  | 0g            |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>795g</b>  | <b>838Kcal</b> | <b>32.04g</b> | <b>16.56g</b>          | <b>25.69g</b> | <b>107.78g</b>                         | <b>7.85g</b>  |
| Vitamiinipaus                                   | Kooli kapsas 50/80   | 80g          | 16Kcal         | 0.24g         | 0.08g                  | 1.28g         | 1.83g                                  | 0.72g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>80g</b>   | <b>16Kcal</b>  | <b>0.24g</b>  | <b>0.08g</b>           | <b>1.28g</b>  | <b>1.83g</b>                           | <b>0.72g</b>  |
| teisipäev<br>28.01.2025                         | Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200                       | 200g         | 263Kcal        | 7.03g         | 2.88g                  | 9.98g         | 36.95g                                 | 5.94g         |
|   | Moos 20/30   | 30g          | 50Kcal         | 0g            | 0g                     | 0.09g         | 12.31g                                 | 0.42g         |
|   | Või 5/8 kool   | 8g           | 58Kcal         | 6.4g          | 4.3g                   | 0.03g         | 0.06g                                  | 0g            |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>238g</b>  | <b>371Kcal</b> | <b>13.43g</b> | <b>7.18g</b>           | <b>10.1g</b>  | <b>49.32g</b>                          | <b>6.36g</b>  |
| Lõunasöök                                       | Köögilvjakotlet (taimne)   | 100g         | 175Kcal        | 7.79g         | 0.95g                  | 4.21g         | 22.1g                                  | 0g            |
|   | Keedetud kartul 170 La/200 kool  | 200g         | 154Kcal        | 0.24g         | 0g                     | 4.1g          | 32.79g                                 | 2.12g         |
|   | Välge kaste riisijahuga (mahepiim, mahe riisijahu) 75/100                  | 70g          | 94Kcal         | 7.3g          | 4.93g                  | 1.77g         | 5.21g                                  | 0.08g         |
|   | Coleslaw salat 1   | 81g          | 52Kcal         | 2.76g         | 0.44g                  | 0.92g         | 5.16g                                  | 1.6g          |
|   | Leib 40  | 40g          | 84Kcal         | 0.48g         | 0.08g                  | 2.79g         | 15g                                    | 4.27g         |
|   | Sepik kool 20/40   | 40g          | 102Kcal        | 1.12g         | 0.12g                  | 3.16g         | 19.4g                                  | 1.08g         |
|   | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g  | 75g          | 1Kcal          | 0.01g         | 0g                     | 0.02g         | 0.1g                                   | 0.05g         |
|   | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g   | 75g          | 52Kcal         | 3.09g         | 2.04g                  | 2.49g         | 3.47g                                  | 0g            |
|   | Mahekeefir (PRIA) 75g  | 75g          | 57Kcal         | 3.02g         | 2.72g                  | 3.02g         | 4.53g                                  | 0g            |
|   | Makaronid (mahe) 75g   | 74g          | 118Kcal        | 1.84g         | 1.01g                  | 3.67g         | 21.25g                                 | 0.99g         |
| Peedisalat 50                                   | 50g  | 19Kcal       | 0.17g          | 0.03g         | 1.15g                  | 2.49g         | 1.71g                                  |               |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>880g</b>  | <b>908Kcal</b> | <b>27.82g</b> | <b>12.32g</b>          | <b>27.3g</b>  | <b>131.5g</b>                          | <b>11.9g</b>  |
| Vitamiinipaus                                   | Apelsin 50/80  | 80g          | 34Kcal         | 0.08g         | 0g                     | 0.88g         | 6.8g                                   | 1.36g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>80g</b>   | <b>34Kcal</b>  | <b>0.08g</b>  | <b>0g</b>              | <b>0.88g</b>  | <b>6.8g</b>                            | <b>1.36g</b>  |
| kolmapäev<br>29.01.2025                         | 3-viljahlbepuder seemnete ja nisuklõudega (mahe helbed, mahepii) Või 10/15 | 201g         | 203Kcal        | 4.71g         | 2.71g                  | 6.43g         | 31.58g                                 | 4.22g         |
|   | Moos 20/30   | 15g          | 109Kcal        | 12.04g        | 8.1g                   | 0.06g         | 0.12g                                  | 0g            |
|   | Või 10/15  | 32g          | 54Kcal         | 0g            | 0g                     | 0.1g          | 13.09g                                 | 0.45g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>248g</b>  | <b>366Kcal</b> | <b>16.75g</b> | <b>10.81g</b>          | <b>6.59g</b>  | <b>44.79g</b>                          | <b>4.67g</b>  |
| Lõunasöök                                       | Hermesupp sealihaga (mahe hermes, mahe odrakruup) 200/250                  | 249g         | 293Kcal        | 13.13g        | 3.84g                  | 15.73g        | 25.67g                                 | 4.58g         |
|   | Maitseroheline rühma/kooli 5/8   | 8g           | 3Kcal          | 0.05g         | 0g                     | 0.22g         | 0.3g                                   | 0g            |
|   | Pannkoogid (valmis) 100  | 100g         | 263Kcal        | 7g            | 0.6g                   | 34g           | 13g                                    | 6g            |
|   | Moos 20/30   | 30g          | 50Kcal         | 0g            | 0g                     | 0.09g         | 12.18g                                 | 0.42g         |
|   | Leib 40  | 40g          | 84Kcal         | 0.48g         | 0.08g                  | 2.79g         | 15g                                    | 4.27g         |
|   | Sepik kool 20/40   | 40g          | 102Kcal        | 1.12g         | 0.12g                  | 3.16g         | 19.4g                                  | 1.08g         |
|   | Või 5/8 kool   | 8g           | 59Kcal         | 6.55g         | 4.4g                   | 0.03g         | 0.07g                                  | 0g            |
|   | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g  | 75g          | 1Kcal          | 0.01g         | 0g                     | 0.02g         | 0.1g                                   | 0.05g         |
|   | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g   | 75g          | 52Kcal         | 3.09g         | 2.04g                  | 2.49g         | 3.47g                                  | 0g            |
|   | Mahekeefir (PRIA) 75g  | 75g          | 57Kcal         | 3.02g         | 2.72g                  | 3.02g         | 4.53g                                  | 0g            |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>700g</b>  | <b>964Kcal</b> | <b>34.45g</b> | <b>13.8g</b>           | <b>61.55g</b> | <b>93.72g</b>                          | <b>16.4g</b>  |
| Vitamiinipaus                                   | Hurmaa 50/80   | 80g          | 53Kcal         | 0g            | 0g                     | 0.7g          | 11.09g                                 | 2.71g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>80g</b>   | <b>53Kcal</b>  | <b>0g</b>     | <b>0g</b>              | <b>0.7g</b>   | <b>11.09g</b>                          | <b>2.71g</b>  |
| neljapäev<br>30.01.2025                         | Maisimannapuder (mahepiim) 150/200   | 199g         | 198Kcal        | 6.16g         | 3.37g                  | 6.69g         | 28.4g                                  | 1.25g         |
|   | Moos/või 20/30 (kool)  | 32g          | 120Kcal        | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                  | 0.28g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>231g</b>  | <b>318Kcal</b> | <b>15.76g</b> | <b>9.83g</b>           | <b>6.8g</b>   | <b>36.68g</b>                          | <b>1.53g</b>  |
| Lõunasöök                                       | Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 100/150                                    | 149g         | 141Kcal        | 6.74g         | 3.43g                  | 12.69g        | 7.34g                                  | 0.3g          |
|   | Ahjukartul ürtidega 130/170  | 170g         | 232Kcal        | 5.33g         | 0.73g                  | 4.91g         | 39.71g                                 | 2.56g         |
|   | Porgandi-ananassisalad 1 50/60   | 80g          | 32Kcal         | 0.18g         | 0g                     | 0.43g         | 6.1g                                   | 2.03g         |
|   | Leib 40  | 40g          | 84Kcal         | 0.48g         | 0.08g                  | 2.79g         | 15g                                    | 4.27g         |
|   | Sepik kool 20/40   | 40g          | 102Kcal        | 1.12g         | 0.12g                  | 3.16g         | 19.4g                                  | 1.08g         |
|   | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g  | 75g          | 1Kcal          | 0.01g         | 0g                     | 0.02g         | 0.1g                                   | 0.05g         |
|   | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g   | 75g          | 52Kcal         | 3.09g         | 2.04g                  | 2.49g         | 3.47g                                  | 0g            |
|   | Mahekeefir (PRIA) 75g  | 75g          | 57Kcal         | 3.02g         | 2.72g                  | 3.02g         | 4.53g                                  | 0g            |
|   | Astelpaju-banaanisnuuti (mahekeefir) 150/200g                              | 200g         | 141Kcal        | 5.41g         | 4.45g                  | 5.57g         | 16.64g                                 | 1.91g         |
|   | Riis keedetud (mahe riis) 75g  | 75g          | 97Kcal         | 0.91g         | 0.52g                  | 2.09g         | 20.02g                                 | 0.26g         |
| Hiinakapsas/tomat/paprika/porgand (eraldi) 100g | 101g   | 25Kcal       | 0.26g          | 0.02g         | 0.82g                  | 3.96g         | 1.85g                                  |               |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>1080g</b> | <b>964Kcal</b> | <b>26.55g</b> | <b>14.11g</b>          | <b>37.99g</b> | <b>136.27g</b>                         | <b>14.31g</b> |
| Vitamiinipaus                                   | Kooli kaalikas 50/80   | 80g          | 29Kcal         | 0.08g         | 0.01g                  | 0.88g         | 4.96g                                  | 2.31g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>80g</b>   | <b>29Kcal</b>  | <b>0.08g</b>  | <b>0.01g</b>           | <b>0.88g</b>  | <b>4.96g</b>                           | <b>2.31g</b>  |
| reede<br>31.01.2025                             | 8-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200  | 202g         | 189Kcal        | 5.43g         | 3.71g                  | 7.93g         | 25.3g                                  | 3.72g         |
|   | Moos/või 20/30 (kool)  | 32g          | 120Kcal        | 9.6g          | 6.46g                  | 0.11g         | 8.28g                                  | 0.28g         |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>234g</b>  | <b>309Kcal</b> | <b>15.03g</b> | <b>10.17g</b>          | <b>8.04g</b>  | <b>33.58g</b>                          | <b>4g</b>     |
| Lõunasöök                                       | Kanaliha-klimbisupp (mahe) 200/250   | 250g         | 167Kcal        | 3.61g         | 1.54g                  | 13.1g         | 19.88g                                 | 1.35g         |
|   | Maitseroheline rühma/kooli 5/8   | 8g           | 3Kcal          | 0.05g         | 0g                     | 0.22g         | 0.3g                                   | 0g            |
|   | Apelsinikreem (mahepiim) 100/150   | 150g         | 282Kcal        | 14.67g        | 9.41g                  | 2.9g          | 34.42g                                 | 0.11g         |
|   | Marjad (külmutatud) 20/30  | 30g          | 17Kcal         | 0.39g         | 0.06g                  | 0.33g         | 2.47g                                  | 1.21g         |
|   | Leib 40  | 40g          | 84Kcal         | 0.48g         | 0.08g                  | 2.79g         | 15g                                    | 4.27g         |
|   | Sepik kool 20/40   | 40g          | 102Kcal        | 1.12g         | 0.12g                  | 3.16g         | 19.4g                                  | 1.08g         |
|   | Ürdivõie 5/8   | 7g           | 46Kcal         | 5.1g          | 3.42g                  | 0.05g         | 0.09g                                  | 0g            |
|   | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g  | 75g          | 1Kcal          | 0.01g         | 0g                     | 0.02g         | 0.1g                                   | 0.05g         |
|   | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g   | 75g          | 52Kcal         | 3.09g         | 2.04g                  | 2.49g         | 3.47g                                  | 0g            |
|   | Mahekeefir (PRIA) 75g  | 75g          | 57Kcal         | 3.02g         | 2.72g                  | 3.02g         | 4.53g                                  | 0g            |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>750g</b>  | <b>811Kcal</b> | <b>31.54g</b> | <b>19.39g</b>          | <b>28.08g</b> | <b>99.66g</b>                          | <b>8.07g</b>  |
| Vitamiinipaus                                   | 80g  | 40Kcal       | 0g             | 0g            | 0.16g                  | 8.7g          | 2.07g                                  |               |
|   | <b>Kokku:</b>  | <b>80g</b>   | <b>40Kcal</b>  | <b>0g</b>     | <b>0g</b>              | <b>0.16g</b>  | <b>8.7g</b>                            | <b>2.07g</b>  |