

MENÜÜ

24.03-30.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KIIVI
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES RIIS/PÄRLKUSKUSS REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/VAARIKA-MUSTSÕSTRA- BANAANI SMUUTI PAPRIKA
KOLMAPÄEV	5-VILJAHLEBEPUDEER MOOS/VÕI	OA-KARTULISUPP VEISELIHAGA MARJAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR TOMAT
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PIKKPOISS SEA-VEISEHAKKLIHAGA KEEDETUD KARTUL/TATAR VALGE KASTE MARINEERITUD KÕRVITSASALAT PUNAPEET/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ANANASS
REEDE	4-VILJAHLEBEPUDEER MOOS/VÕI	KALASELJANKA KEEFIRITARRETIS KÜPSISE JA TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MELON

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 24.03.2025	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	201Kcal	5.22g	3.58g	8.33g	27.97g	4.29g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g
	Kokku:	247g	364Kcal	17.26g	11.68g	8.49g	41.18g	4.74g
Lõunasöök	Aedviljasupp risinuudlitega (lihata) 200/250	251g	115Kcal	0.39g	0.03g	3.43g	22.61g	3.65g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kamavaht 100/150	149g	322Kcal	19.97g	12.56g	10.22g	24.71g	1.13g
	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
	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
	Mahekefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	751g	812Kcal	35.07g	22.01g	25.71g	92.66g	11.39g
Vitamiinipaus	Kiivi 50/80	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.78g	1.91g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.78g	1.91g
teisipäev 25.03.2025	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	
	Kokku:	231g	316Kcal	14.97g	10.13g	8.29g	34.94g	4.28g
Lõunasöök	Kana karrikastmes (mahepiim, mahe jahu) 130/150	150g	228Kcal	13.12g	7.64g	17.42g	9.88g	0.23g
	Ris keedetud 130/170 (mahe ris)	171g	225Kcal	2.67g	1.58g	4.73g	45.22g	0.6g
	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
	Mahekefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Vaarika -mustõõstra-banaani smuuti 150/200g	200g	75Kcal	0.9g	0.18g	1.14g	14.2g	2.87g
	Pärkuskuss 75g	75g	238Kcal	19.96g	13.21g	1.95g	12.42g	0.57g
	Redis, kurk, tomat, jääsalat eraldi (kool)	100g	15Kcal	0.11g	0g	0.69g	2.16g	1.05g
	Kokku:	1001g	1077Kcal	44.48g	27.57g	37.41g	126.38g	10.72g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
kolmapäev 26.03.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g	
Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g	
	Kokku:	247g	342Kcal	17.34g	11.72g	7.71g	36.86g	3.88g
Lõunasöök	Oa-kartulissupp veiselihaga 200/250	250g	146Kcal	3.87g	0.97g	10.44g	15.91g	2.77g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Marjakissell 150/200	200g	180Kcal	0.56g	0.1g	0.57g	42.33g	1.67g
	Vahukoore 30	30g	104Kcal	9.71g	6.34g	0.62g	3.61g	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
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	801g	788Kcal	28.46g	16.77g	23.36g	104.72g	9.84g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
neljapäev 27.03.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	218Kcal	5.33g	3.66g	8.38g	31.91g	4.26g
Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g	
	Kokku:	235g	338Kcal	14.93g	10.12g	8.49g	40.19g	4.54g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihaga 1 (mahemuna, mahepiim) 60/80	99g	193Kcal	12.76g	4.88g	15.57g	3.53g	0.77g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.1g	32.79g	2.12g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	108Kcal	7.48g	4.91g	3.08g	7.1g	0.16g
	Kõrvitsasalat (marineeritud) Leib 40	80g	82Kcal	0.08g	0.02g	0.32g	19.7g	0.72g
	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
	Mahekefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Tatar 75g	75g	100Kcal	1.5g	0.65g	2.99g	18.15g	0.84g
	Kokku:	929g	964Kcal	30.08g	15.44g	38.79g	128.53g	12.01g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
	Kokku:	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
reede 28.03.2025	4-viljahelbepuder (mahehelbed, mahepiim) 150/200	199g	167Kcal	6.06g	3.54g	6.27g	20.5g	2.84g
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	
	Kokku:	237g	275Kcal	12.46g	7.84g	6.39g	32.87g	3.26g
Lõunasöök	Kalaseljanka 200/250	251g	140Kcal	4.19g	1.68g	11.39g	13.35g	1.8g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Keefiritarretis küpsisega (mahekefir) 150/200	201g	238Kcal	9.6g	6.9g	8.96g	28.73g	0.23g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.34g	1.58g
	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
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	32Kcal	2.9g	0.25g	0.62g	0.65g	0.38g
	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
Mahekefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g	
	Kokku:	845g	802Kcal	31.36g	18.46g	34.08g	91g	9.39g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g