

# MENÜÜ

03.03-09.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMAT/KURK/IDUD/KODUJUUST SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/BANAANI-MARJASMUUTI PAPRIKA
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KAKAO-KOHUPIIMAVAHT MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PORGAND/KIIVI
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE KARTULIPÜREE/KUSKUSS PIIMA-KOOREKASTE JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BANAAN/MELON
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE TATAR/RIIS PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT RUKOLA-TOMATISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAHLAJOOK CHIAGA ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 03.03.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	252g	274Kcal	6.81g	3.98g	8.04g	45.09g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>353Kcal</b>	<b>10.91g</b>	<b>6.67g</b>	<b>8.14g</b>	<b>55.36g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Mahemakaronid sea-veisehakklihaga 1	250g	529Kcal	17.63g	5.17g	24.9g	66.5g	2.58g
	Külm kaste makaronidele	50g	73Kcal	4.87g	1.07g	1.34g	5.84g	0.43g
	Tomat/kurk/mahe mungoa idud 100g	80g	12Kcal	0.11g	0g	0.53g	1.77g	0.76g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.83g	1.1g	0g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g	1.8g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Banaani-marjasmuuti (mahekeefir) 150/200g	200g	141Kcal	4.28g	3.54g	4.71g	20.01g	1.58g
Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g	1.9g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1160g</b>	<b>1025Kcal</b>	<b>35.02g</b>	<b>15.33g</b>	<b>48.68g</b>	<b>123.01g</b>	<b>11.77g</b>
teisipäev 04.03.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>356Kcal</b>	<b>11.12g</b>	<b>6.81g</b>	<b>8.31g</b>	<b>55.59g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	301g	93Kcal	0.41g	0.02g	3.48g	16.67g	4.28g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	373Kcal	32.22g	20.91g	5.11g	15.02g	1.25g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g	1.22g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Mahe munavõi 20g	20g	87Kcal	9.08g	5.62g	1.15g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.81g	1.46g
Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.06g	0.44g	5.49g	1.2g	
	<b>Kokku:</b>	<b>965g</b>	<b>794Kcal</b>	<b>49.13g</b>	<b>31.46g</b>	<b>18.66g</b>	<b>63.4g</b>	<b>12.13g</b>
kolmapäev 05.03.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim)	252g	285Kcal	6.91g	4.05g	8.13g	47.7g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>364Kcal</b>	<b>11.01g</b>	<b>6.74g</b>	<b>8.23g</b>	<b>57.97g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Sidrunilõhe	100g	276Kcal	22.71g	4.18g	17.68g	0.08g	0.04g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	67Kcal	1.75g	1.11g	1.75g	10.84g	0.65g
	Kuskuss 75g	75g	101Kcal	0.55g	0g	3.12g	20.55g	0.96g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	51Kcal	3.37g	2.28g	1.47g	3.56g	0.14g
	Jäsalat/porgand/hernes 100g	80g	25Kcal	0.17g	0.01g	1.01g	3.68g	2.09g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	<b>Kokku:</b>	<b>860g</b>	<b>748Kcal</b>	<b>35.16g</b>	<b>12.37g</b>	<b>33.07g</b>	<b>69.58g</b>	<b>10.5g</b>
neljapäev 06.03.2025	10-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	260Kcal	6.95g	4.12g	7.91g	41.49g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>339Kcal</b>	<b>11.05g</b>	<b>6.81g</b>	<b>8.01g</b>	<b>51.76g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Seljanka sealihaga	300g	225Kcal	14.22g	4.39g	11.63g	11.51g	2.05g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 30	30g	66Kcal	6.42g	4.6g	0.99g	1.14g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 130	130g	199Kcal	15.93g	10.38g	5.55g	8.27g	0g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.67g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	3.02g	0.26g	0.98g	0.74g	0.56g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g	
Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.7g	0.2g	
	<b>Kokku:</b>	<b>984g</b>	<b>768Kcal</b>	<b>46.74g</b>	<b>24.53g</b>	<b>27.91g</b>	<b>55.48g</b>	<b>7.05g</b>
reede 07.03.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	243Kcal	6.88g	4.12g	7.61g	37.66g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>322Kcal</b>	<b>10.98g</b>	<b>6.81g</b>	<b>7.71g</b>	<b>47.93g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Kanafrikasse 1 (mahe jahu)	150g	231Kcal	14.11g	8.43g	17.43g	8.02g	1.17g
	Tatar 75g	75g	101Kcal	1.55g	0.62g	3.39g	18.31g	0g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.09g	0.23g
	Peedi-küüslaugusalat 50g	50g	38Kcal	1.55g	0.23g	0.82g	4.57g	1.06g
	Rukola-tomatisalat 50g	50g	24Kcal	1.51g	0.2g	0.65g	1.49g	0.69g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Mahlajook chia seemnetega 200	200g	64Kcal	2.69g	0g	0.58g	9.46g	0g
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
	<b>Kokku:</b>	<b>1080g</b>	<b>763Kcal</b>	<b>28.17g</b>	<b>14.3g</b>	<b>32.57g</b>	<b>90.51g</b>	<b>8.47g</b>