

MENÜÜ

24.03-30.03.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-SEA-VEISEHAKKLIHAHAUTIS KEEDETUD KARTUL/MAKARONID TOMAT/KURK/KODUJUUST/MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MARJASMUUTI CHIAGA NEKTARIIN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	MINISTRONE SUPP LIHATA SAIA-SEPIKUVORM PIIMAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PORGAND/PIRN
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES KIRJU RIIS/KUSKUSS PORGANDI-KAALIKASALAT PEEDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALA-RIISISUPP MUSTIKAKISSELL VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS/BANAAN
REEDE	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PIKKPOISS SEA-VEISEHAKKLIHAGA KARTULI-BROKKOLIPÜREE/TATAR PIIMA-KOOREKASTE RUKOLA/TOMAT/PUNANE SIBUL/MAR. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 24.03.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	202g	222Kcal	5.61g	3.29g	6.57g	36.25g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	232g	295Kcal	8.89g	5.44g	6.66g	46.92g	0.36g
Lõunasöök	Värskekapsa-sea-veisehakklihaahautis 1	250g	255Kcal	15.52g	4.88g	15.79g	10.49g	5.08g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.93g	0.83g
	Keedetud mahemakaronid 75g	75g	110Kcal	2.05g	0.27g	3.3g	19.26g	0.66g
	Tomat, kurk 100g (eraldi)	80g	13Kcal	0.12g	0g	0.59g	1.97g	0.84g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.83g	1.1g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g	
Marjasmuuti chia seemnetega	200g	160Kcal	6.66g	2.78g	6g	18.33g	1.54g	
Nektariin	100g	39Kcal	0.1g	0g	1.1g	7.84g	1.2g	
	Kokku:	1219g	858Kcal	32.32g	13.37g	43.04g	92.57g	12.82g
teisipäev 25.03.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim)	252g	283Kcal	6.9g	4.05g	8.09g	47.2g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	356Kcal	10.18g	6.2g	8.18g	57.87g	0.36g
Lõunasöök	Minestrone supp (lihata)	300g	204Kcal	5.1g	0.8g	5.68g	32.37g	2.91g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.5g	4.66g	1g	1.15g	0g
	Saia-sepikuvorm (mahemuna, mahepiim) 130	130g	283Kcal	10.27g	5.46g	7.78g	39.11g	1.58g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA)	125g	86Kcal	5.12g	3.37g	4.12g	5.74g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.15g	2.48g
	Mahe munavõi 20g	20g	89Kcal	9.3g	5.77g	1.14g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
	Kokku:	1014g	897Kcal	39.94g	22.83g	25.52g	103.54g	10.57g
kolmapäev 26.03.2025	Tatrahelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	6.98g	4.1g	8.16g	45.29g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	350Kcal	10.26g	6.25g	8.25g	55.96g	0.36g
Lõunasöök	Kana karrikastmes (mahepiim, mahe jahu)150	150g	226Kcal	12.91g	7.49g	17.57g	9.8g	0.34g
	Kirju riis (täistera+taaviline) 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17.03g	0.22g
	Kuskuss 75g	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.1g	20.45g	0.96g
	Porgandi-kaalikasalat 50g	50g	17Kcal	0.07g	0g	0.4g	2.94g	1.36g
	Peedi-õunasalat 50g	50g	22Kcal	0.07g	0.01g	0.56g	4.05g	1.26g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.15g	2.48g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Melon	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	880g	637Kcal	20.45g	12.33g	31.5g	78.13g	7.22g
neljapäev 27.03.2025	10-viljahelbepuder (mahepiim)	252g	263Kcal	6.93g	4.1g	7.92g	42.23g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	336Kcal	10.21g	6.25g	8.01g	52.9g	0.36g
Lõunasöök	Kala-riisipupp (mahe muna)	300g	279Kcal	13.35g	2.53g	14.47g	24.37g	1.54g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mustikakissell	150g	79Kcal	0.5g	0.08g	0.44g	17.43g	1.53g
	Vahukoor	30g	104Kcal	9.65g	6.3g	0.62g	3.78g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Või	5g	38Kcal	4.19g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Lillkapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g	1.2g
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.66g	0.35g	
	Kokku:	969g	731Kcal	34.64g	16.52g	24.6g	76.5g	7.29g
reede 28.03.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim)	250g	242Kcal	6.84g	4.1g	7.56g	37.63g	0g
	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	280g	315Kcal	10.12g	6.25g	7.65g	48.3g	0.36g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakkliha (mahemuna, mahepiim)	100g	217Kcal	13.33g	5.18g	16.4g	7.6g	0.48g
	Kartuli-brokkolipüree 75g	75g	40Kcal	0.16g	0.02g	1.43g	7.66g	0.98g
	Tatar (mahe toortatrang) 75g	75g	106Kcal	1.62g	0.64g	3.57g	18.87g	0.71g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	51Kcal	3.42g	2.32g	1.47g	3.53g	0.14g
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.32g	0.03g	1.33g	2.9g	1.77g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.51g	1.7g
	Kokku:	860g	658Kcal	25.57g	13g	33.04g	69.57g	8.45g