

MENÜÜ

19.05-25.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS VALGE KASTE VÕIGA JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA RABARBERIKISSELL VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	MANNA-PUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA AHJUKARTUL KODUJUUST HIINAKAPSA-REDISE-KURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAALIKAS
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-RIISISUPP MARJATARRETIS KOHUPIIMAKREEMIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
REEDE	RUUKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	LASANJE SEA-VEISEHAKKLIHAGA MAR. KURGISALAT LEIB/SEPIK ÕUNA-KIIVISMUUTI PIIM/KEEFIR BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Tatrahelbepuder 150/200 (mahepilm)	201g	209Kcal	6.91g	4.71g	8.12g	26.54g	3.99g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	231g	315Kcal	14.91g	10.09g	8.22g	34.8g	4.27g
Lõunasöök	Kalapala 120	120g	290Kcal	13.92g	0.28g	14.28g	26.4g	1.2g
	Riis keedetud 130/170	171g	196Kcal	2.59g	1.56g	4.08g	38.82g	0.51g
	Valge kaste vüiga (mahepilm, mahe jahu) 75/100	100g	156Kcal	10.8g	7.09g	4.44g	10.23g	0.23g
	Jäasalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	22Kcal	1.27g	0.16g	0.52g	1.64g	0.73g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	832g	1000Kcal	38.33g	15.59g	36.71g	122.91g	8.13g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
teisipäev 20.05.25	5-viljahlbepuder (mahepilm) 150/200	200g	222Kcal	6.7g	4.58g	8.34g	29.85g	4.3g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Või 5/8 kool	10g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Kokku:	240g	344Kcal	14.7g	9.96g	8.47g	42.12g	4.72g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 1 200/250	300g	148Kcal	4.33g	2.3g	12.74g	13.23g	2.43g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Rabarberikissell 75/100	99g	77Kcal	0.03g	0g	0.19g	18.5g	0.87g
	Vahukoor 30	30g	105Kcal	9.8g	6.4g	0.63g	3.59g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Munavõi (mahemuna) 20g	30g	128Kcal	13.35g	8.46g	1.71g	0.17g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	848g	796Kcal	37.31g	23.66g	28.88g	81.61g	8.76g
Vitamiinipaus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g	1.52g
kolmapäev 21.05.25	Mannapuder (mahepilm, mahemanna) 150/200	201g	179Kcal	5.35g	3.33g	7.38g	24.76g	0.9g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	231g	285Kcal	13.35g	8.71g	7.48g	33.02g	1.18g
Lõunasöök	Köögilviljakarri kookospiimaga 1	250g	334Kcal	27.05g	4.61g	6.09g	13.7g	5.7g
	Ahjukartul 170/200kool	200g	223Kcal	2.19g	0.28g	5.4g	43.93g	2.83g
	Hiinakapsa-redise-kurgisalat 50/60	60g	44Kcal	4g	0.59g	0.69g	1.08g	0.55g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g

	Kokku:	951g	987Kcal	44.37g	12.74g	33.73g	105.85g	14.54g
Vitamiinipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.14g	0.88g	4.98g	2.32g
	Kokku:	80g	29Kcal	0.08g	0.14g	0.88g	4.98g	2.32g
neljapäev 22.05.25	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	195Kcal	5.36g	3.63g	8.25g	26.52g	3.99g
Hommikusoök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	231g	301Kcal	13.36g	9.01g	8.35g	34.78g	4.27g
Lõunasoök	Kana-riisipupp 200/250	300g	176Kcal	2.52g	0.39g	12.96g	24.59g	1.47g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Marjatarretis 150/200	200g	116Kcal	0.84g	0.06g	0.79g	25.62g	1.22g
	Kohupiimakreem 75/100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Või 5/8 kool	7g	50Kcal	5.52g	3.71g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	996g	804Kcal	22.68g	12.86g	36.49g	109.39g	8.15g
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
reede 23.05.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.31g	3.64g	8.41g	28.09g	4.3g
Hommikusoök	Või 10/15	15g	113Kcal	12.42g	8.35g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	246g	365Kcal	17.73g	11.99g	8.56g	40.48g	4.72g
Lõunasoök	Lasanje sea-veisehakkilihaa 1 200/220	250g	519Kcal	26.71g	11.34g	25.89g	42.4g	2.47g
	Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Õuna-kiivismuuti 150/200	199g	92Kcal	0.33g	0.06g	0.72g	20.28g	2.49g
	Kokku:	890g	959Kcal	37.03g	17.9g	40.54g	110.06g	11.32g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g	0.56g