

MENÜÜ

21.04-27.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÜLASUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM RÖSTITUD KAERAHELVESTE JA MOOSIGA MUNA/VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KALAKASTE KARTULI-PORGANDIPÜREE VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPRIKASALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANALIHA-KLIMBISUPP KARAMELLKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS/VÕI	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA TOMAT/KURK LEIB/SEPIK PIIRNI-SPINATISMUUTI PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	KAERA-RIISHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA KAKAOVAHT VAARIKATEGA HUMMUS PEEDIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	203Kcal	5.32g	3.66g	8.39g	28.12g	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:	241g	325Kcal	13.32g	9.04g	8.52g	40.39g	4.72g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (mahe odrakruup) 200/250	301g	230Kcal	9.08g	3.45g	11.93g	23.75g	2.59g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 75/100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Röstitud mahekaerahelbed 20/30	30g	142Kcal	5.26g	2.69g	3.4g	19g	2.33g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	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
	Mahe muna 20/40	39g	50Kcal	3.54g	1.02g	4.32g	0.12g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marijad) 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:	906g	961Kcal	37.71g	19.65g	42.82g	106.39g	11.97g
Õhtuode	Peedi-hakklihakottlet (mahemuna, mahe jahu) 60/80	80g	158Kcal	10.08g	3.47g	11.57g	4.75g	1.12g
	Ürtidega koorekaste 30/50	50g	77Kcal	6.93g	4.93g	1.7g	2.02g	0g
	Leib maitsevõiga 45/45	51g	142Kcal	6.77g	4.26g	3.03g	15.1g	4.28g
	Rahulik roheline taimetee 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.14g	0g
	Kokku:	381g	390Kcal	23.78g	12.66g	16.32g	25.01g	5.4g
Vitaminipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
teisipäev 22.04.25	7-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.29g	3.64g	8.37g	28.09g	4.3g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	231g	308Kcal	13.29g	9.02g	8.47g	36.35g	4.58g
Lõunasöök	Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	150g	142Kcal	6.82g	3.47g	12.78g	7.13g	0.3g
	Kartuli-porgandipüree (mahepiim) 130/170	170g	147Kcal	4.59g	2.93g	3.87g	21.6g	1.81g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat 50/60/50	60g	62Kcal	4.58g	0.65g	0.78g	3.86g	1.17g
	Soojad luurviljad 50	61g	34Kcal	1.13g	0.64g	1.57g	3.24g	2.21g
	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/marijad) 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:	822g	721Kcal	26.87g	14.19g	32.39g	81.65g	10.95g
Õhtuode	Moonirullid (mahemuna, mahe jahu) 75/100	100g	341Kcal	9.8g	2.99g	7.1g	55.25g	1.94g
	Kakao (mahepiim) 150/200	200g	173Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.19g	0.67g
	Kokku:	300g	514Kcal	16.55g	7.38g	12.56g	77.44g	2.61g
Vitaminipaus	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

kolmapäev 23.04.25	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	194Kcal	5.31g	3.63g	8.11g	26.52g	3.99g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	300Kcal	13.31g	9.01g	8.21g	34.78g	4.27g
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp (mahemuna, mahe jahu)200/250	300g	233Kcal	3.78g	1.22g	17.23g	31.17g	2.46g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Karamellkissell (mahepiim) 150/200	200g	243Kcal	7.03g	4.62g	5.75g	39.11g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	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:	926g	914Kcal	26.13g	16.05g	36.71g	128.73g	8.34g
Õhtuode	Köögivilja-singisalat 1 (mahemuna) 150/200	200g	276Kcal	16.37g	6.59g	14.17g	16.89g	2.19g
	Leib maitseviia 45/45	51g	142Kcal	6.77g	4.26g	3.03g	15.1g	4.28g
	Maitsevesi apelsiniga 150/200	200g	3Kcal	0.01g	0g	0.09g	0.68g	0.14g
	Kokku:	451g	421Kcal	23.15g	10.85g	17.29g	32.67g	6.61g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
neljapäev 24.04.25	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukiidega (mahepiim, mahe helbe	201g	198Kcal	4.7g	2.72g	6.34g	30.59g	4.07g
Hommikusöök	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	361Kcal	17.12g	11.07g	6.49g	42.98g	4.49g
Lõunasöök	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g	250g	234Kcal	6.1g	0.84g	6.92g	35.29g	5.16g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.91g	0.02g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Tomat - kurk 50/50	60g	10Kcal	0.09g	0g	0.39g	1.47g	0.63g
	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
	Pirni-spinatismuuti 150/200	200g	110Kcal	3.88g	2.55g	5.74g	12.41g	1.03g
	Kokku:	949g	801Kcal	30.39g	17.42g	28.3g	97.2g	12.3g
Õhtuode	Pannkoogid (valmis) 100	100g	223Kcal	7g	0.6g	6g	34g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	280g	376Kcal	13.15g	4.65g	11.04g	53.17g	0.42g
Vitamiinipaus	Kooli Lillikapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
reede 25.04.25	Kaera-riisihelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed) 150/200	208g	239Kcal	6.65g	3.76g	9.65g	32.92g	4.66g

Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	238g	345Kcal	14.65g	9.14g	9.75g	41.18g	4.94g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup) 1 200/250	299g	227Kcal	5.96g	0.94g	10.58g	30.85g	3.86g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kakaovahit 100/150	151g	426Kcal	35.93g	23.16g	7.32g	17.6g	1.47g
	Vaarikad (kümutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	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
	Hummus peediga 15g	15g	41Kcal	1.61g	0.21g	1.83g	3.76g	1.96g
	Maitsevesi (sidrun/mariad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	152g	104Kcal	6.22g	4.1g	5.01g	6.98g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	936g	1084Kcal	55.81g	32.27g	35.38g	103.2g	13.97g
Õhtuode	Kodujuust (PRIA) 75/100	100g	84Kcal	2.3g	1.26g	13.6g	2.2g	0g
	Võiseplik pasteediga 45/45	50g	145Kcal	7.08g	3.27g	4.14g	15.78g	0.86g
	Kooli redis 30/50	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.95g	0.8g
	Jäätet 150/200	200g	14Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.41g	0.16g
	Kokku:	400g	250Kcal	9.45g	4.53g	18.22g	22.34g	1.82g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g