

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	MULGIPUDER SINGIGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA KURGI-REDISESALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KAMASMUUTI BANAAN
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEENESELJANKA HAPUKOOR JOGURTI-VIRSIKUKREEM MOOSIGA ÜRDIVÕIE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BATAAT
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	AHJUKANA KARTULI-LILLKAPSAPÜREE VALGE KASTE JÄÄSALAT REDISEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV		
REEDE	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	PUNANE KALAKASTE RIIS HIINAKAPSA-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/VAARIKA JOGURT TOMAT

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	4-viljahläbepuder (mahepilm, mahehelbed) 150/200	200g	191Kcal	6.04g	3.38g	6.72g	25.51g	3.88g
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:	245g	354Kcal	18.46g	11.73g	6.87g	37.9g	4.3g
Lõunasöök	Mulgi puder singiga 200/220	249g	226Kcal	2.39g	0.58g	13.42g	36.62g	2.41g
	Hapukoore roheline sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.91g	0.02g
	Kurgi-redisesalat 50/60	59g	17Kcal	1.14g	0.16g	0.46g	0.9g	0.56g
	Soojad juurviljad 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/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäisplim 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
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.41g	21.54g	2.38g
	Kokku:	1000g	881Kcal	29.63g	18.2g	36.89g	110.03g	13.04g
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
teisipäev 29.04.25	8-viljahläbepuder (mahepilm) 150/200	198g	194Kcal	5.29g	3.63g	8.05g	26.52g	3.99g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	228g	300Kcal	13.29g	9.01g	8.15g	34.78g	4.27g
Lõunasöök	Seeneseljanka 200/250	300g	115Kcal	1.82g	0.58g	5.26g	22.04g	2.4g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoore 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	151g	203Kcal	12.77g	8.27g	3.17g	18.53g	0.54g
	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
	Ürdivõie 5/8	8g	50Kcal	5.52g	3.71g	0.06g	0.1g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäisplim 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:	960g	858Kcal	38.48g	25.08g	24.89g	102.58g	8.82g
Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
kolmapäev 30.04.25	Maisimannapuder (mahepilm) 150/200	199g	191Kcal	6.09g	3.36g	6.52g	26.97g	1.17g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	297Kcal	14.09g	8.74g	6.62g	35.23g	1.45g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	157Kcal	4.45g	0.76g	29.23g	0g	0g
	Kartuli-lillkapsapüree (mahepilm) 130/170	170g	147Kcal	4.59g	2.93g	4.09g	21.51g	1.71g
	Valge kaste riisijahuga (mahepilm) 75/100	100g	164Kcal	10.87g	7.14g	3.66g	12.97g	0g
	Jäasalat redisega 50/60	60g	29Kcal	2.31g	0.32g	0.53g	1.12g	0.79g
	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:	791g	833Kcal	31.97g	17.65g	50.9g	81.42g	7.96g
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
reede 02.05.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.31g	3.64g	8.41g	28.09g	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	324Kcal	13.31g	9.02g	8.54g	40.36g	4.72g
Lõunasöök	Punane kalakaste (mahe jahu)	151g	165Kcal	7.27g	2.34g	14.48g	9.86g	1.3g
	Sõmer riis 130/150/75	171g	224Kcal	2.64g	1.57g	4.73g	45.14g	0.59g
	Hiinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	39Kcal	2.94g	0.43g	0.79g	1.8g	0.89g
	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
	Vaarika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	196Kcal	6.8g	6.12g	6.8g	27g	0g
	Kokku:	963g	960Kcal	29.4g	16.96g	40.19g	129.62g	8.24g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 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