

MENÜÜ



31.03.-06.04.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BOLOGNESEKASTE LÄÄTSEDE JA SEENTEGA MAKARONID JÄÄSALAT TOMATI, KURGIGA JA GRANAATÕUNAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KULDNE KARTULISUPP FORELLIGA MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB/SEPIK KEEFIRIKOKTEIL KAMA JA MARJADEGA PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE ODRAJAHUVAHT MARJADEGA HUMMUS RÖSTITUD KÕRVITSAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI
REEDE	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	AHJUKANA KARTULIPÜREE VALGE KASTE RIISIJAHUGA PORGANDI-APELSINISALAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR/MAITSEVESI

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 31.03.25	8-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	200Kcal	5.18g	3.57g	8.26g	27.98g	4.3g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	306Kcal	13.18g	8.95g	8.36g	36.24g	4.58g
Lõunasöök	Bolognesekastetätsed ja seentega 1	151g	105Kcal	2.62g	0.36g	5.33g	13.76g	3.06g
	Mahemakaronid 130/170	171g	258Kcal	0.96g	0.07g	9.04g	52.32g	1.79g
	Jääsalat tomati, kurgiga ja granaatõunaga 50/60	60g	27Kcal	1.77g	0.24g	0.51g	1.9g	0.71g
	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:	763g	726Kcal	15.1g	7.17g	28.27g	113.8g	11.02g
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g
teisipäev 01.04.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.31g	3.64g	8.41g	28.09g	4.3g
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	365Kcal	17.73g	11.99g	8.56g	40.48g	4.72g
Lõunasöök	Kuldne kartulisupp forelliga 1 (mahepiim) 200/250	299g	348Kcal	17.89g	7.37g	21.37g	24.3g	1.98g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kakaokissell (mahepiim) 150/200	200g	235Kcal	8.98g	5.84g	7.36g	30.9g	0.8g
	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:	925g	1021Kcal	42.19g	23.42g	42.46g	113.65g	8.66g
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
kolmapäev 02.04.25	Maisimannapuder (mahepiim) 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	Pilaff sealihaga 200/220	250g	386Kcal	12.87g	5.9g	14.81g	51.53g	2.23g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.91g	0.02g
	Hiinakapsa-redisesalat roheliste hernestega 50/60/50	60g	43Kcal	2.98g	0.45g	1.37g	2.04g	1.28g
	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
	Keefirikokteil kama ja marjadega (mahekeefir) 150/200	199g	180Kcal	6.54g	5.41g	6.89g	22.29g	2.23g
Kokku:	948g	1056Kcal	42.71g	25.79g	38.32g	123.89g	11.22g	
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
neljapäev 03.04.25	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahepiim, mahehelbe)	201g	198Kcal	4.7g	2.72g	6.34g	30.59g	4.07g
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	320Kcal	12.7g	8.1g	6.47g	42.86g	4.49g	
Lõunasöök	Värskkekapsasupp 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
	Odrajahuvaht marjadega 100/150	150g	189Kcal	1.22g	0.2g	4.34g	39.41g	1.64g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	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
	Hummus röstitud kõrvitsaga 20/20	30g	88Kcal	3.37g	0.44g	4.11g	8.18g	4.37g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	919g	797Kcal	20.77g	10.79g	36.45g	109.24g	13.9g
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 04.04.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	198g	194Kcal	5.29g	3.63g	8.07g	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	8.17g	34.78g	4.27g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	157Kcal	4.45g	0.76g	29.23g	0g	0g
	Kartulipüree 1 130/170 (mahepiim)	169g	151Kcal	4.12g	2.63g	4.14g	23.68g	1.4g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	100g	164Kcal	10.87g	7.14g	3.66g	12.97g	0g
	Porgandi- apelsinialat 1 50/60	60g	21Kcal	0.11g	0g	0.42g	3.7g	1.59g
	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:	850g	879Kcal	30.68g	17.79g	59g	87.49g	8.45g
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