

MENÜÜ

05.05.-11.05.2025



teenused@elva.ee

HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAŠNITSEL KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA BECHAMEL KASTE TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	POOLA KOORENE KURGISUPP APELSINI-OLIIVÕLIKOOK ÜRDIVÕIE CIABATTA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
KOLMAPÄEV	TATRAPUDER MOOS/VÕI TAIMETEE	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA MAKARONID KAPSASALAT KÖÖMNETEGA LEIB/SEPIK MUSTIKA-BANAANISMUUTI PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI-SIBULA JA MUNAGA ÕUNAPÜREE RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA HUMMUS PEEDIGA LAPILEIB LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA PRUUN KASTE RATATOUILLE SEGU TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES 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 05.05.25	4-viljahelbepuder (mahepim, 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	Šnitsei 100g	80g	144Kcal	5.36g	1.76g	12.8g	11.2g	0g
	Kartuli-savoiakapsapüree (mahepim)	170g	229Kcal	14.94g	9.85g	3.88g	18.7g	2.06g
	Valge kaste võiga (mahepim, mahejahu) 75/100	100g	156Kcal	10.8g	7.09g	4.44g	10.23g	0.23g
	Tomatitsalat mozzarella ja basiilikuga 50/60	60g	65Kcal	4.55g	2.62g	4.17g	1.45g	0.6g
	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	930Kcal	45.4g	27.82g	38.68g	87.4g	8.35g
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
teisipäev 06.05.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepim) 150/200	200g	224Kcal	8.68g	4.63g	8.53g	26.31g	3.11g
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	346Kcal	16.68g	10.01g	8.66g	38.58g	3.53g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250g	300g	174Kcal	9.51g	6.09g	6.65g	14.48g	1.87g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Apelsini-oliivõlikook 100g	100g	438Kcal	24.13g	3.62g	4.81g	50.02g	0.94g
	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
	Ciabatta	40g	99Kcal	0.52g	0.08g	3.8g	19.2g	1.08g
	Ürdiõie 5/8	8g	49Kcal	5.34g	3.59g	0.06g	0.1g	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:	837g	1098Kcal	49.3g	19.88g	28.93g	129.92g	9.35g
Vitaminipaus	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 07.05.25	Tatrapuder (mahepim) 150/200	200g	293Kcal	7.39g	4.05g	10.59g	46.07g	0g
Hommikusöök	Tainetee 150/200	200g	32Kcal	0g	0g	0g	8.06g	0g
	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	430g	431Kcal	15.39g	9.43g	10.69g	62.39g	0.28g
Lõunasöök	Kanaröög paprika, tomati ja baklažaaniga 150g	250g	138Kcal	1.81g	0.25g	16.5g	11.37g	4.98g
	Mahemakaronid 130/170	171g	258Kcal	0.96g	0.07g	9.04g	52.32g	1.79g
	Kapsasalat köömnetega 50g	60g	23Kcal	0.77g	0.08g	0.82g	2.59g	1.45g
	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
	Mustika-banaanismuuti mahekeefiriga 150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.79g	2.39g
	Kokku:	1062g	894Kcal	18.04g	10.65g	44.7g	129.89g	16.07g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
neljapäev 08.05.25	5-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	203g	217Kcal	6.91g	4.71g	8.12g	28.53g	3.99g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	233g	323Kcal	14.91g	10.09g	8.22g	36.79g	4.27g
Lõunasöök	Kalasupp kartuli, poroandi, sibula ja munaga (lõhe) 250g	300g	214Kcal	7.09g	1.56g	11.98g	24.58g	1.97g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Õunapüree riivleiva ja vahukoorega 130g	100g	255Kcal	17.45g	11.19g	2.26g	21.04g	2.17g
	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
	Lapileib 20/40	40g	113Kcal	1.64g	0.4g	3.16g	20.8g	0.96g
	Hummus peedliga 15g	15g	41Kcal	1.61g	0.21g	1.83g	3.76g	1.96g
	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:	844g	961Kcal	37.59g	19.86g	32.84g	116.3g	12.52g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 09.05.25	7-viljahlbepuder (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	Rootsi sea-veisehakklihapallid 60/80	80g	187Kcal	14.4g	4.96g	10.4g	3.84g	0g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	170g	204Kcal	3.61g	0.48g	4.65g	37.04g	2.34g
	Pruun kaste 130/150g	151g	125Kcal	4.87g	0.64g	2.68g	16.34g	2.49g
	Ratatouille segu 50/60	60g	25Kcal	0.21g	0.04g	1.45g	3.15g	2.15g
	Tomati-kurgi-sibulasalat koriandriga	61g	11Kcal	0.12g	0g	0.52g	1.65g	0.66g
	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:	903g	888Kcal	32.96g	12.62g	33.09g	107.84g	13.1g
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