

# MENÜÜ

07.04-13.04.2025



teenused@elva.ee

## HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP UBADEGA KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KURZEME STROOGANOV SEALIHAGA KARTUL HAPUKAPSA-PORGANDISALAT SEESAMISEEMNETEGA LEIB/SEPIK ASTELPAJU-BANAANISMUUTI/PIIM/KEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	7-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA PIIMAKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	KALAPALA RIIS VALGE KASTE VÕIGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
REEDE	KAERAHARBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-NUUDLISUPP KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 07.04.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	200g	230Kcal	5.4g	3.74g	9.43g	33.31g	5.29g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	230g	336Kcal	13.4g	9.12g	9.53g	41.57g	5.57g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp ubadega 200/250	300g	303Kcal	14.36g	4.63g	17.73g	23.83g	3.67g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g	0g
	Marjad (külmutatud) 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
	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:	876g	895Kcal	36.07g	18.2g	45.35g	92g	10.35g
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
teisipäev 08.04.25	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
	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	261g	359Kcal	13.32g	9.04g	8.58g	48.57g	5g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov sealihaga	151g	371Kcal	29.29g	10.81g	18.73g	7.53g	1.32g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	160Kcal	0.39g	0g	4.58g	33.39g	2.15g
	Hapukapsa-porgandisalat seesamiseemnetega 1	60g	27Kcal	1.56g	0g	0.62g	2.07g	1.25g
	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
	Astelpaju-banaanismuuti (mahekeefir) 150/200g	200g	141Kcal	5.4g	4.44g	5.56g	16.65g	1.91g
		Kokku:	992g	1035Kcal	46.39g	21.75g	42.88g	105.46g
Õhtuode	Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)	150g	200Kcal	13.25g	4.41g	11.42g	8.74g	0g
	Leib maitsevõiga 45/45	51g	142Kcal	6.77g	4.26g	3.03g	15.1g	4.28g
	Kooli paprika 30/50	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g	0.95g
	Kokku:	251g	356Kcal	20.12g	8.72g	15g	26.1g	5.23g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
kolmapäev 09.04.25	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.29g	3.64g	8.37g	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	17.71g	11.99g	8.52g	40.48g	4.72g
Lõunasöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernesestega 200/250(kuivatatud)	300g	271Kcal	16.68g	9.46g	6.78g	20.74g	5.42g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g

	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	200g	192Kcal	6.41g	4.21g	5.25g	28.44g	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	901Kcal	38.41g	23.88g	25.76g	107.63g	11.3g	
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
neljapäev 10.04.25	5-viljahelbepuder (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	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 võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	100g	156Kcal	10.8g	7.09g	4.44g	10.23g	0.23g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	60g	39Kcal	1.44g	0.97g	1.22g	4.59g	1.54g
	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	1017Kcal	38.5g	16.4g	37.41g	125.86g	8.94g	
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
reede 11.04.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 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	Kana-nuudlisupp 200/250	300g	157Kcal	1.69g	0.25g	10.22g	24.15g	1.91g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Karamelli panna cotta (mahepiim) 150/200	199g	284Kcal	22.09g	14.4g	4.88g	16.4g	0g
	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
	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:	958g	934Kcal	47.44g	29.69g	30.85g	91.18g	8.96g	
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 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