

MENÜÜ

11.08-17.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	7-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	5-VILJAHELBEPUDER VÕI MAHL	PIIMA-KAERAHELBSUPP VÕILEIB HEERINGAGA	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS KAKAO	OMLETT SINGIGA OAD KODUJUUST KEEFIR
VITAMIINIAMPS	NEKTARIIN	KIRSSTOMAT	ÕUN	PORGAND	ARBUUS
LÖUNASÖÖK	MULGIPUDER HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA KODUJUUST IDANDID SOOJAD JUURVILJAD MAR. PEEDISALAT VAARIKA-MUSTSÕSTRA- BANAANI SMUUTI LEIB	KÖÖGIVILJASUPP KANALIHAGA MAITSEROHELINE RUKKIJAHOVAHT PIIMAGA LEIB	KALKUNILIHA MANGOKASTMES MAKARONID HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MARJATARRETIS VAHUKOOREGA HUMMUS RÖSTITUD KÕRVITSAGA LEIB	AHJUKALA KEEDUKARTUL VALGE KASTE COLESLAW SALAT LEIB
ÕHTUOODE	PASTA KÖÖGIVILJAKASTMES TAIMETEE MEEGA REDIS	MÜSLI SMUUTIKAUSS MARJADE, BANAANI, SEEMNETE JA KOOKOSHELVESTEGA	MUNAPUDER KURGI-TOMATISALAT KOOREGA JÄÄTEE	AEDVILJAKOTLET JOGURTIKASTE MAITSEROHELISEGA BANAAN	PANNKOOGID KINOAGA MOOS PIIM

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 11.08.25	7-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	201g	202Kcal	5.29g	3.64g	8.35g	28.07g
Hommikusöök	Moos 20/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.53g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	382g	356Kcal	11.44g	7.69g	13.39g	47.5g
Lõunasöök	Mulgipuder (mahepiim) 150/200	199g	236Kcal	5.36g	3.28g	5.94g	39.85g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	50g	108Kcal	10.41g	7.45g	1.64g	1.91g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.37g	0.75g	8.12g	1.31g
	Mahe mungoa idandid 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.26g	0.15g
	Soojad juurviljad 50	61g	38Kcal	1.54g	0.91g	1.6g	3.22g
	Marineeritud peedisalat 50/60	60g	38Kcal	0.18g	0.06g	0.72g	8.35g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.16g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti 150/200g	200g	75Kcal	0.9g	0.18g	1.14g	14.13g
	Kokku:	678g	632Kcal	20.26g	12.72g	22.24g	84.08g
Õhtuode	Pasta köögiviljakastmes 1	170g	268Kcal	6.51g	2.02g	8.32g	42.09g
	Taimetee meega 150/200	199g	10Kcal	0g	0g	0.02g	2.61g
	Kooli redis 30/50	51g	8Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.96g
	Kokku:	420g	286Kcal	6.56g	2.02g	8.74g	45.66g
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
teisipäev 12.08.25	5-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	220Kcal	6.55g	4.47g	8.39g	29.62g
Hommikusöök	Või 10/15	16g	117Kcal	12.9g	8.68g	0.06g	0.13g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	416g	435Kcal	19.55g	13.15g	9.18g	53.15g
Lõunasöök	Köögiviljasupp kanaga 1 200/250	250g	181Kcal	2.63g	1.07g	14.36g	23.83g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g
	Rukkijahuvaht (mahemanna) 1 100/150	151g	205Kcal	0.81g	0.08g	3.61g	44.24g

	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.16g
	Kokku:	599g	577Kcal	10.12g	5.28g	25.97g	90.44g
Õhtuode	Müsli 30/50	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g
	Smuutikauss marjade, banaanid, seemnete ja kookoshelvestega 150/2	200g	150Kcal	5.78g	1.47g	3.06g	19.37g
	Kokku:	250g	344Kcal	8.73g	1.99g	7.96g	54.92g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g
	Kokku:	81g	31Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.52g
kolmapäev 13.08.25	Piima-kaerahelbesupp (mahepiim, mahehelbed) 200/220	218g	196Kcal	8.99g	5.26g	7.89g	20.03g
Hommikusöök	Võileib heeringaga 45/45	50g	128Kcal	6.01g	2.5g	5.22g	11.55g
	Kokku:	268g	324Kcal	15g	7.76g	13.11g	31.58g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree, mahe jahu)	149g	188Kcal	9.53g	3.74g	15.01g	10.04g
	Mahemakaronid 130/170	171g	255Kcal	0.96g	0.07g	8.98g	51.81g
	Hiinakapsa-redisesalat rohelistest hernestega 50/60/50	61g	48Kcal	3.43g	0.51g	1.42g	2.11g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.16g
	Mahlajook chia seemnetega	200g	63Kcal	2.53g	0g	0.48g	9.66g
	Kokku:	621g	639Kcal	16.93g	4.4g	28.71g	88.78g
Õhtuode	Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)	121g	167Kcal	11.19g	3.63g	9.22g	7.42g
	Kurgi-tomatisalat koorega 50/60	60g	33Kcal	2.51g	1.74g	0.73g	1.61g
	Jäätis 150/200	199g	12Kcal	0.02g	0g	0.08g	2.89g
	Kokku:	380g	212Kcal	13.72g	5.37g	10.03g	11.92g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.7g
neljapäev 14.08.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim) 150/200	202g	232Kcal	5.42g	3.75g	9.54g	33.72g
Hommikusöök	Moos 20/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.53g

	Kakao (mahepiim) 150/200	201g	172Kcal	6.85g	4.45g	5.55g	21.76g
	Kokku:	434g	455Kcal	12.27g	8.2g	15.18g	68.01g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiseliha 1 200/250	250g	120Kcal	3.21g	1.63g	10.75g	10.96g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g
	Marjatarretis 150/200	202g	120Kcal	0.87g	0.06g	0.82g	26.5g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.26g	10.61g	1.04g	6.18g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.16g
	Hummus röstitud kõrvitsaga 20/20	30g	84Kcal	2.78g	0.35g	4.2g	8.36g
	Kokku:	580g	587Kcal	23.65g	12.73g	19.86g	67.47g
Õhtuode	Aedviljakotlet (mahemuna, mahe jahu) 60/80	77g	165Kcal	8.97g	2.47g	8.86g	11.42g
	Jogurtikaste maitserohelisega 30/50	49g	28Kcal	1.29g	0.84g	1.68g	2.31g
	Banaan 50/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.29g
	Kokku:	206g	247Kcal	10.42g	3.39g	11.18g	26.02g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	81g	31cal	0.16g	0g	0.48g	4.52g
	Kokku:	81g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.82g
reede 15.08.25	Omlett singiga (mahemuna, mahepiim, mahe jahu) 100/120	120g	215Kcal	14.47g	3.73g	11.22g	9.92g
Hommikusöök	Oad konserveeritud	8g	6Kcal	0.03g	0g	0.42g	0.92g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.37g	0.75g	8.12g	1.31g
	Mahekeefir (PRIA) 150	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g
	Kokku:	338g	385Kcal	21.87g	9.88g	25.76g	21.15g
Lõunasöök	Ahjukala 60/80	81g	112Kcal	4.32g	0.92g	18.26g	0g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	170g	135Kcal	0.34g	0g	3.91g	28.25g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	101g	166Kcal	11.05g	7.25g	3.7g	13.01g
	Coleslaw salat 1	59g	36Kcal	1.81g	0.3g	0.67g	3.66g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.16g
	Kokku:	451g	534Kcal	18g	8.55g	29.36g	60.08g
Õhtuode	Pannkoogid kinoaga (mahepiim, mahemuna, mahe jahu) 100/150	102g	214Kcal	10.01g	3.11g	7.41g	23.13g
	Moos 20/30	31g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.53g

	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	283g	368Kcal	16.16g	7.16g	12.45g	42.56g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g