

MENÜÜ

12.05-18.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA VÕI PIIM	PIIMA-KLIMBISUPP VÕISEPIK SALATI JA TOMATIGA	8-VILJAHELBEPUDER MOOS KEEFIR	PIIMA-RUKKIHELBSUPP VÕILEIB TUUNIKALAGA	ODRAHELBEPUDER MARJAD TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	KIRSSTOMAT	LILLKAPSAS	ANANASS	APELSIN	NEKTARIIN
LÖUNASÖÖK	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KAMAVAHT MARJADEGA HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	KIRJU RISOTO KANALIHAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD PEEDISALAT MARINEERITUD KURGIGA KODUJUUST LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL KURGI-REDISESALAT MANGOLASSI LEIB	BORŠ VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB
ÕHTUOODE	KARTULI-KRUUBIPUDER ÜRTIDEGA KOOREKASTE MORSS KURK	KIRSI JOGURT PÄHKLIID SEEMNED ROSINAD PIRN JA ÕUN	SINGIPITSA MAHL VIINAMARJAD	AHJUOMLETT SUVIKÖRVITSAGA LEIB MAITSEVÕIGA KAKAO	KURK/PORGAND/PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25	3-viljajahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepii	202g	202Kcal	4.72g	2.71g	6.44g	31.44g	4.2g
Hommikusöök	Või 10/15	16g	117Kcal	12.94g	8.7g	0.06g	0.13g	0g
	Mahepäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	368g	422Kcal	23.81g	15.46g	11.45g	38.47g	4.2g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	251g	76Kcal	0.28g	0.01g	2.61g	14.11g	3.2g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	7g	2Kcal	0.04g	0g	0.21g	0.28g	0g
	Kamavaht 100/150	150g	324Kcal	20.2g	12.71g	10.23g	24.79g	1.14g
	Marjad (külmutatud) 20/30	29g	17Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	2.44g	1.2g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.78g	14.93g	4.25g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	28Kcal	2.56g	0.22g	0.61g	0.58g	0.34g
	Kokku:	487g	531Kcal	23.94g	13.08g	16.76g	57.13g	10.13g
Õhtuode	Kartuli-kruubipuder (mahe odrakruup) 150/200	201g	221Kcal	3.98g	2.37g	5.2g	39.5g	3.17g
	Ürtidega koorekaste 30/50	50g	76Kcal	6.82g	4.85g	1.7g	2.02g	0g
	Morss 150/200	200g	26Kcal	0g	0g	0.02g	6.36g	0g
	Kooli kurk 30/50	29g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.41g	0.21g
	Kokku:	480g	326Kcal	10.8g	7.22g	7.13g	48.29g	3.38g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	79g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.78g	1.11g
	Kokku:	79g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.78g	1.11g
teisipäev 13.05.25	Pima-klimbisupp (mahepiim, mahemuna, mahe jahu) 200/220	221g	262Kcal	11.93g	7.42g	10.17g	27.71g	1.31g
Hommikusöök	Võisevik salati ja tomatiga 50/60	59g	130Kcal	4.61g	2.48g	3.04g	18.41g	1.23g
	Kokku:	280g	392Kcal	16.54g	9.9g	13.21g	46.12g	2.54g
Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 1 200/220	220g	228Kcal	2.57g	0.43g	16.75g	33.45g	2.21g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	0g
	Peedisalat marineeritud kurgiga 50/60	60g	20Kcal	0.22g	0.03g	1.13g	2.53g	1.68g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	0g
	Soojad juurviltjad 50	60g	34Kcal	1.14g	0.65g	1.56g	3.22g	2.2g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Kokku:	491g	535Kcal	17.34g	10.24g	31.9g	57.6g	10.36g
Õhtuode	Kirsi jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	7.18g	6.46g	7.18g	22.29g	0g
	Pirn ja õun 50/80	79g	39Kcal	0g	0g	0.12g	8.37g	2.58g
	Pähklid 10/15	15g	91Kcal	8g	0g	2.93g	1.93g	0g
	Seemned (mahe) 5/8g	7g	48Kcal	3.82g	0.33g	1.54g	1.47g	0.63g

	Rosinad 10/15	15g	42Kcal	0.15g	0.02g	0.44g	9.21g	0.9g
	Kokku:	316g	402Kcal	19.15g	6.81g	12.21g	43.27g	4.11g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
kolmapäev 14.05.25	8-viljajahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Mahekeefir (PRIA) 150	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g
	Kokku:	380g	343Kcal	11.3g	9.02g	13.64g	44.96g	3.85g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1	250g	169Kcal	6.47g	2.27g	9.87g	16.93g	1.96g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 150/200	200g	306Kcal	24.43g	15.93g	8.5g	12.91g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.34g	1.58g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Kokku:	538g	589Kcal	31.93g	18.36g	21.81g	49.48g	7.81g
Õhtuode	Singipitsa (mahepiim, mahe jahu) 100/150	150g	248Kcal	8.74g	3.47g	17.86g	23.08g	2.78g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Viinamarjad 30/50	29g	21Kcal	0.12g	0.02g	0.18g	4.62g	0.47g
	Kokku:	379g	367Kcal	8.96g	3.49g	18.77g	51.1g	3.5g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
	Kokku:	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
neljapäev 15.05.25	Pima-rukkihelbesupp (mahepiim) 200/220	218g	178Kcal	6.63g	4.46g	7.76g	20.55g	2.54g
	Võileib tuunikalaga 45/45	50g	125Kcal	5.36g	2.61g	5.84g	11.65g	3.3g
	Kokku:	268g	303Kcal	11.99g	7.07g	13.6g	32.2g	5.84g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	100g	157Kcal	10.44g	4.84g	10.91g	4.7g	0.34g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	170g	131Kcal	0.21g	0g	3.49g	27.87g	1.8g
	Kurgi-redisesalat 50/60	59g	20Kcal	1.5g	0.21g	0.46g	0.89g	0.56g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Mangolassi (mahe mangopüree) 150/200	201g	155Kcal	3.25g	2.16g	4.44g	26.4g	1.19g
	Kokku:	570g	547Kcal	15.88g	7.29g	22.09g	74.86g	8.16g
Õhtuode	Ahjuomlett suvikõrvitsaga (mahemuna, mahepiim) 100/120	120g	146Kcal	10.89g	3.06g	9.74g	2.2g	0.25g
	Kakao (mahepiim)150/200	200g	172Kcal	6.79g	4.41g	5.49g	21.91g	0.71g
	Leib maitsevõiga 45/45	50g	138Kcal	6.43g	4.04g	3.01g	14.99g	4.25g

	Kokku:	370g	456Kcal	24.11g	11.51g	18.24g	39.1g	5.21g
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 16.05.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	201Kcal	5.22g	3.58g	8.33g	27.97g	4.29g
Hommikusöök	Marjad (külmutatud) 20/30	29g	17Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	2.44g	1.2g
	Taimetee 150/200	200g	29Kcal	0g	0g	0g	7.34g	0g
	Kokku:	429g	247Kcal	5.6g	3.64g	8.65g	37.75g	5.49g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 200/250	250g	150Kcal	6.54g	1.32g	8.62g	12.89g	2.62g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Sepikuvorm (mahemuna, mahepiim) 100/150	150g	320Kcal	11.57g	6.26g	8.61g	44.67g	1.62g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRJA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Kokku:	628g	726Kcal	31.19g	16.3g	26.17g	80.89g	8.51g
Õhtuode	Kurk, porgand, paprika 50/80	81g	20Kcal	0.14g	0.02g	1.12g	2.71g	1.69g
	Küüslauguleivad 40/60	60g	154Kcal	3.67g	0.55g	4.24g	22.79g	6.45g
	Dipikaste 40/60	61g	165Kcal	15.08g	7.43g	1.61g	5.84g	0g
	Marjasmuuti chia seemnetega 200	200g	158Kcal	6.61g	2.78g	6.04g	17.89g	1.56g
	Kokku:	402g	497Kcal	25.5g	10.78g	13.01g	49.23g	9.7g
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g