

# MENÜÜ

18.08-24.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

|               | ESMASPÄEV                                                                                               | TEISIPÄEV                                                                                                | KOLMAPÄEV            | NELJAPÄEV                                                               | REEDE                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| HOMMIKUSÖÖK   | 4-VILJAHELBEPUDER<br>VÕI<br>MANGOLASSI                                                                  | TATRAHELBEPUDEER<br>HAPUKOOR<br>KAKAO                                                                    |                      | PIIMA-TÄHEKESESUPP<br>SEPIK TOORJUUSTU JA<br>ROHELISE SIBULAGA          | KAERAHELBEPUDEER<br>MOOS<br>MAHL                                          |
| VITAMIINIAMPS | LILLKAPSAS                                                                                              | KIRSSTOMAT                                                                                               |                      | PAPRIKA                                                                 | MUSTIKAD                                                                  |
| LÕUNASÖÖK     | BORŠ VEISELIHAGA<br>MAITSEROHELINE<br>HAPUKOOR<br>MAITSESTAMATA<br>JOGURT MARJADE JA<br>KAKAOGA<br>LEIB | KURZEME STOOGANOV<br>SEALIHAGA<br>AHJUKARTUL<br>HAPUKAPSA-<br>PORGANDISALAT<br>SEESAMISEEMNETEGA<br>LEIB | TAASISEISESVUMISPÄEV | KALAPALA<br>RIIS<br>VALGE KASTE<br>KURGI-TOMATISALAT<br>KOOREGA<br>LEIB | KANA-NUUDLISUPP<br>MAITSEROHELINE<br>LEIVAVAHT PIIMAGA<br>MUNAVÕI<br>LEIB |
| ÕHTUOODE      | KANAHAKKLIHAKOTLET<br>JOGURTIKASTE<br>MAISTEROHELISEGA<br>SOOJAD JUURVILJAD<br>LEIB<br>VIINAMARJAD      | AHJUOMLETT<br>KODUJUUST<br>LEIB MAITSEVÕIGA                                                              |                      | KARTULISALAT<br>SEEMNELEIB<br>JÄÄTEE                                    | ODRAJAHUKARASK<br>MESI/MAITSEVÕI<br>TAIMETEE MEEGA                        |

\*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<br>18.08.25 | 4-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 150/200 | 200g | 191Kcal | 6.06g  | 3.4g                   | 6.72g  | 25.36g                                   |
| Hommikusöök           | Või 10/15                                         | 16g  | 116Kcal | 12.8g  | 8.61g                  | 0.06g  | 0.13g                                    |
|                       | Mangolassi (mahe mangopüree) 150/200              | 200g | 153Kcal | 3.24g  | 2.16g                  | 4.43g  | 26.24g                                   |
|                       | Kokku:                                            | 416g | 460Kcal | 22.1g  | 14.17g                 | 11.21g | 51.73g                                   |
| Lõunasöök             | Borš veiselihaga 200/250/300kool                  | 253g | 173Kcal | 7.85g  | 1.61g                  | 10.63g | 13.76g                                   |
|                       | Maitseroheline rühma 5/8                          | 8g   | 3Kcal   | 0.05g  | 0g                     | 0.22g  | 0.3g                                     |
|                       | Hapukoor 20/30                                    | 30g  | 67Kcal  | 6.45g  | 4.62g                  | 0.99g  | 1.14g                                    |
|                       | Maitsestatamata jogurt marjade ja kakaoga 150/200 | 204g | 145Kcal | 4.87g  | 2.8g                   | 5.63g  | 17.67g                                   |
|                       | Leib 20/40                                        | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.8g   | 15.04g                                   |
|                       | Kokku:                                            | 535g | 472Kcal | 19.7g  | 9.11g                  | 20.27g | 47.91g                                   |
| Õhtuööde              | Kanahakklihakatlet 60/80                          | 81g  | 156Kcal | 9.82g  | 2.73g                  | 12.12g | 4.57g                                    |
|                       | Jogurtikaste maitserohelisega 30/50               | 51g  | 28Kcal  | 1.32g  | 0.86g                  | 1.73g  | 2.38g                                    |
|                       | Soojad juurviljad 50                              | 59g  | 32Kcal  | 1g     | 0.56g                  | 1.53g  | 3.19g                                    |
|                       | Leib 20/40                                        | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.8g   | 15.04g                                   |
|                       | Viinamari 50/80                                   | 80g  | 58Kcal  | 0.32g  | 0.05g                  | 0.48g  | 12.56g                                   |
|                       | Kokku:                                            | 311g | 358Kcal | 12.94g | 4.28g                  | 18.66g | 37.74g                                   |
| Vitamiinipaus         | Kooli Lillkapsas 50/80                            | 80g  | 27Kcal  | 0.16g  | 0g                     | 1.28g  | 4.12g                                    |
|                       | Kokku:                                            | 80g  | 27Kcal  | 0.16g  | 0g                     | 1.28g  | 4.12g                                    |
| teisipäev<br>19.08.25 | Tatrahelbepuder 150/200 (mahepiim)                | 202g | 215Kcal | 6.87g  | 4.68g                  | 8.39g  | 27.84g                                   |
| Hommikusöök           | Hapukoor 20/30                                    | 30g  | 67Kcal  | 6.45g  | 4.62g                  | 0.99g  | 1.14g                                    |
|                       | Kakao (mahepiim) 150/200                          | 200g | 174Kcal | 6.58g  | 4.3g                   | 5.32g  | 23.1g                                    |
|                       | Kokku:                                            | 432g | 456Kcal | 19.9g  | 13.6g                  | 14.7g  | 52.08g                                   |
| Lõunasöök             | Kurzeme strooganov sealihaga                      | 150g | 372Kcal | 29.38g | 10.73g                 | 18.74g | 7.44g                                    |
|                       | Ahjukartul 170/200kool                            | 170g | 192Kcal | 2.24g  | 0.29g                  | 4.57g  | 37.2g                                    |
|                       | Hapukapsa-porgandisalat seesamiseemnetega 1       | 62g  | 34Kcal  | 2.18g  | 0g                     | 0.75g  | 2.18g                                    |
|                       | Leib 20/40                                        | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.8g   | 15.04g                                   |

|                       |                                                             |      |         |        |        |        |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|
|                       | Kokku:                                                      | 422g | 682Kcal | 34.28g | 11.1g  | 26.86g | 61.86g |
| Õhtuooode             | Ahjuomlett<br>(mahemuna, mahe<br>jahu, mahepiim)<br>100/120 | 120g | 138Kcal | 8.57g  | 3.24g  | 9.9g   | 5.28g  |
|                       | Kodujuust PRIA<br>50/60                                     | 60g  | 50Kcal  | 1.38g  | 0.76g  | 8.16g  | 1.32g  |
|                       | Leib maitsevõiga<br>45/45                                   | 50g  | 143Kcal | 6.93g  | 4.38g  | 2.97g  | 15.1g  |
|                       | Kokku:                                                      | 230g | 331Kcal | 16.88g | 8.38g  | 21.03g | 21.7g  |
| Vitamiinipaus         | Kooli Kirsstomat<br>50/80                                   | 80g  | 18Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.48g  | 2.8g   |
|                       | Kokku:                                                      | 80g  | 18Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.48g  | 2.8g   |
| neljapäev<br>21.08.25 | Piima-tähekesesupp<br>(mahepiim) 200/220                    | 221g | 189Kcal | 8.26g  | 5.28g  | 7.37g  | 20.92g |
| Hommikusöök           | Sepik toorjuustu ja<br>roheline sibulaga<br>45/50           | 52g  | 156Kcal | 8.76g  | 5.31g  | 3.77g  | 15.2g  |
|                       | Kokku:                                                      | 273g | 345Kcal | 17.02g | 10.59g | 11.14g | 36.12g |
| Lõunasöök             | Kalapala 80/100                                             | 80g  | 194Kcal | 9.28g  | 0.18g  | 9.52g  | 17.6g  |
|                       | Riis keedetud<br>130/170                                    | 171g | 193Kcal | 1.96g  | 1.14g  | 4.12g  | 39.48g |
|                       | Valge kaste võiga<br>(mahepiim, mahe<br>jahu) 75/100        | 101g | 159Kcal | 11.01g | 7.22g  | 4.53g  | 10.39g |
|                       | Kurgi-tomatisalat<br>koorega 50/60                          | 61g  | 35Kcal  | 2.67g  | 1.85g  | 0.75g  | 1.63g  |
|                       | Leib 20/40                                                  | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g  | 2.8g   | 15.04g |
|                       | Kokku:                                                      | 453g | 665Kcal | 25.4g  | 10.47g | 21.72g | 84.14g |
| Õhtuooode             | Kartulisalat<br>(mahemuna) 150g                             | 153g | 207Kcal | 13.43g | 5.88g  | 5.81g  | 15.28g |
|                       | Seemneleib 20/40                                            | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g  | 2.8g   | 15.04g |
|                       | Jäättee 150/200                                             | 200g | 15Kcal  | 0.02g  | 0g     | 0.08g  | 3.51g  |
|                       | Kokku:                                                      | 393g | 306Kcal | 13.93g | 5.96g  | 8.69g  | 33.83g |
| Vitamiinipaus         | Kooli Paprika 50/80                                         | 80g  | 22Kcal  | 0.16g  | 0.08g  | 0.88g  | 3.6g   |
|                       | Kokku:                                                      | 80g  | 22Kcal  | 0.16g  | 0.08g  | 0.88g  | 3.6g   |
| reede 22.08.25        | Kaerahelbepuder<br>(mahe kaerahelbed,<br>mahepiim) 150/200  | 203g | 229Kcal | 8.91g  | 4.73g  | 8.75g  | 26.98g |
| Hommikusöök           | Moos 20/30                                                  | 30g  | 50Kcal  | 0g     | 0g     | 0.09g  | 12.27g |
|                       | Mahl 150/200                                                | 200g | 98Kcal  | 0.1g   | 0g     | 0.73g  | 23.4g  |
|                       | Kokku:                                                      | 433g | 377Kcal | 9.01g  | 4.73g  | 9.57g  | 62.65g |
| Lõunasöök             | Kana-nuudlisupp<br>200/250                                  | 252g | 134Kcal | 1.42g  | 0.21g  | 8.92g  | 20.68g |
|                       | Maitseroheline<br>rühma 5/8                                 | 8g   | 3Kcal   | 0.05g  | 0g     | 0.22g  | 0.3g   |

|               |                                                          |      |         |        |       |        |        |
|---------------|----------------------------------------------------------|------|---------|--------|-------|--------|--------|
|               | Leivavaht 75/100                                         | 101g | 109Kcal | 0.38g  | 0.05g | 1.82g  | 23.47g |
|               | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150                         | 150g | 103Kcal | 6.15g  | 4.05g | 4.95g  | 6.9g   |
|               | Leib 20/40                                               | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g | 2.8g   | 15.04g |
|               | Munavõi (mahemuna) 20g                                   | 32g  | 136Kcal | 14.2g  | 9.01g | 1.78g  | 0.17g  |
|               | Kokku:                                                   | 583g | 569Kcal | 22.68g | 13.4g | 20.49g | 66.56g |
| Õhtuode       | Odrajahukarask (mahemuna, mahe keefir, mahe jahu) 75/100 | 102g | 338Kcal | 11.96g | 3.01g | 9.14g  | 48.14g |
|               | Mesi/maitsevõi 10/15                                     | 16g  | 70Kcal  | 4.82g  | 3.23g | 0.14g  | 6.54g  |
|               | Taimetee meega 150/200                                   | 200g | 13Kcal  | 0g     | 0g    | 0.02g  | 3.23g  |
|               | Kokku:                                                   | 318g | 421Kcal | 16.78g | 6.24g | 9.3g   | 57.91g |
| Vitamiinipaus | Kooli Mustikad                                           | 80g  | 47Kcal  | 0.64g  | 0.08g | 0.88g  | 8.16g  |
|               | Kokku:                                                   | 80g  | 47Kcal  | 0.64g  | 0.08g | 0.88g  | 8.16g  |