

MENÜÜ

19.05-25.05.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-KAERAHELBE SUPP LEIB JUUSTU- KÜÜSLAUGUVÕIGA	5-VILJAHARBEPUDER MOOS MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA	MANNAPUDER MAASIKAD MAHL	MUNAPUDER SINGIGA KONSERVEERITUD OAD LEIB MAITSEVÕIGA KAKAO	RUUKIHELBE PUDER VÕI PIIM
VITAMIINIAMP	PIRN	PAPRIKA	KAALIKAS	ÕUN	BANAAN
LÕUNASÖÖK	KALAPALA RIIS VALGE KASTE VÕIGA JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELHAGA MAITSEROHELINE RABARBERIKISSELL VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA AHJUKARTUL HIINAKAPSA-REDISE- KURGISALAT KODUJUUST LEIB	KANA-RIISISUPP MAITSEROHELINE MARJATARRETIS KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB	BOLOGNESE KASTE SEA- VEISEHAKKLIHAGA MAKARONID MAR. KURGISALAT ÕUNA-KIIVISMUUTI LEIB
ÕHTUOODE	KAERAHELBEKÜPSIS PIIPARMÜNDITEE	PEEDI-SEA- VEISEHAKKLIHAKOTLET ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE PIIM	AHJUPANNKOOGID MOOS PIIM	MAKARONISALAT LEIB	KAMAPALLID PLOOMI JOGURT

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.05.25	Piima-kaerahelbesupp (mahepiim, mahehelbed) 200/220	220g	202Kcal	9.37g	5.49g	8g	20.43g	1.99g
Hommikusöök	Leib juustu-küüslauguvõiga 45/45	50g	120Kcal	4.81g	3.02g	5.89g	11.75g	3.26g
	Kokku:	270g	322Kcal	14.18g	8.51g	13.89g	32.18g	5.25g
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, mahejahu) 75/100	100g	156Kcal	10.8g	7.09g	4.44g	10.23g	0.23g
	Jäasalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	22Kcal	1.27g	0.16g	0.52g	1.64g	0.73g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	491g	748Kcal	29.06g	9.17g	26.12g	92.13g	6.95g
Õhtuode	Kaerahelbeküpsis (mahemuna, mahehelbed) 80	80g	380Kcal	16.41g	8.86g	8.54g	47.79g	3.61g
	Piparmünditee 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.14g	0g
	Kokku:	280g	393Kcal	16.41g	8.86g	8.56g	50.93g	3.61g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
teisipäev 20.05.25	5-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	222Kcal	6.7g	4.58g	8.34g	29.85g	4.3g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Mahlajook chia seemnetega	200g	67Kcal	3.04g	0g	0.59g	9.45g	0g
	Kokku:	430g	339Kcal	9.74g	4.58g	9.02g	51.49g	4.72g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga 1 200/250	250g	123Kcal	3.61g	1.91g	10.62g	11.03g	2.02g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Rabarberikissell 75/100	99g	77Kcal	0.03g	0g	0.19g	18.5g	0.87g
	Vahukoor 30	30g	105Kcal	9.8g	6.4g	0.63g	3.59g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Munavõi (mahemuna) 20g	30g	128Kcal	13.35g	8.46g	1.71g	0.17g	0g
	Kokku:	457g	519Kcal	27.32g	16.85g	16.17g	48.63g	7.17g
Õhtuode	Peedi-sea-veisehakklihakatlet (mahemuna, mahejahu) 60/80	80g	158Kcal	10.08g	3.47g	11.57g	4.75g	1.12g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste 30/50	50g	90Kcal	7.77g	5.56g	1.61g	3.13g	0.45g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	280g	351Kcal	24g	13.08g	18.13g	14.78g	1.57g
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

kolmapäev 21.05.25	Mannapuder (mahepilm, mahemanna) 150/200	201g	179Kcal	5.35g	3.33g	7.38g	24.76g	0.9g
Hommikusoök	Maasikad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.22g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	431g	294Kcal	5.84g	3.39g	8.44g	50.63g	2.37g
Lõunasoök	Kõõgiviljakarri kookospiimaga 1	220g	294Kcal	23.8g	4.06g	5.36g	12.06g	5.01g
	Ahjukartul 170/200kool	170g	189Kcal	1.87g	0.23g	4.59g	37.34g	2.41g
	Hiinakapsa-redise- kurgisalat 50/60	60g	44Kcal	4g	0.59g	0.69g	1.08g	0.55g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	550g	661Kcal	31.53g	5.72g	21.6g	66.84g	12.25g
Õhtuode	Ahļupannkookid (mahepilm, mahemuna, mahe jahu) 75/100	100g	287Kcal	10.47g	6.03g	7.78g	39.87g	1.2g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	280g	440Kcal	16.62g	10.08g	12.82g	59.04g	1.62g
Vitaminipaus	Kooli Kaalikas 50/80	80g	29Kcal	0.08g	0.14g	0.88g	4.98g	2.32g
	Kokku:	80g	29Kcal	0.08g	0.14g	0.88g	4.98g	2.32g
neljapäev 22.05.25	Munapuder singiga (mahemuna, mahepilm, mahe jahu) 100/120	120g	164Kcal	10.37g	3.3g	11.52g	6.04g	0.16g
Hommikusoök	Oad konserveeritud	8g	6Kcal	0.02g	0g	0.41g	0.91g	0.28g
	Leib maitsevõiga 45/45	50g	138Kcal	6.37g	4g	3g	15g	4.25g
	Kakao (mahepilm) 150/200	201g	173Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.42g	0.64g
	Kokku:	379g	481Kcal	23.5g	11.69g	20.38g	44.37g	5.33g
Lõunasoök	Kana-riisisupp 200/250	250g	147Kcal	2.1g	0.32g	10.8g	20.49g	1.23g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Marjatarretis 150/200	200g	116Kcal	0.84g	0.06g	0.79g	25.62g	1.22g
	Kohupiimakreem 75/100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	598g	473Kcal	7.47g	2.66g	23.71g	74.45g	6.73g
Õhtuode	Makaronisalat (mahemuna) 150	150g	308Kcal	19.65g	8.87g	8.56g	23.55g	1.23g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	190g	392Kcal	20.13g	8.95g	11.36g	38.59g	5.51g
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
reede 23.05.25	Rukkihelbepuder (mahepilm) 150/200	201g	202Kcal	5.31g	3.64g	8.41g	28.09g	4.3g

Hommikusöök	Või 10/15	15g	113Kcal	12.42g	8.35g	0.06g	0.12g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	366g	418Kcal	23.89g	16.05g	13.43g	35.13g	4.3g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga 1 200/220	149g	161Kcal	8g	3,03g	11,61g	9,45g	2,57g
	Mahemakaronid 170/200kool	170g	288Kcal	7,76g	4,71g	7,94g	45,81g	1,57g
	Marineeritud kurgisalat 50/60	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g	0.9g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Õuna-kiivismuuti 150/200	199g	92Kcal	0.33g	0.06g	0.72g	20.28g	2.49g
	Kokku:	618g	637Kcal	16,81g	7,88g	23,61g	92,14g	11,81g
Õhtuode	Kamapallid 20/30	30g	104Kcal	0.78g	0.12g	3.96g	18.21g	4.02g
	Ploomi jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	182Kcal	7.2g	6.48g	7.2g	22g	0g
	Kokku:	230g	286Kcal	7.98g	6.6g	11.16g	40.21g	4.02g
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