

MENÜÜ

21.07-27.07.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MUSTIKAD SEEMNED PIIM	AHJUPANNKOOGID MOOS MAHL	TATRAHELBEPUDER VÕI JÄÄTEE	OMLETT MAITSEROHELISEGA VÕILEIB PASTEEDIGA MORSS	7-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	PIRN	KAPSAS	ARBUUS	VIINAMARI	PORGAND
LÖUNASÖÖK	KANALIHASUPP MAITSEROHELINE KAKAOKREEM MARJADEGA MUNAVÕI LEIB	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA HIINAKAPSA-VÄRSKEKURGI SALAT LEIB	RIISINUUDLISUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE PIIMAKISSELL TOORMOOSIGA LEIB	KALAKASTE KEEDUKARTUL PEEDI-VÄRSKEKAPSASALAT ASTELPAJU-BANAANISMUUTI LEIB	VEISEHAKKLIHASUPP UBADEGA MAITSEROHELINE HAPUKOORETARRETIS TOORMOOSIGA LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST VÕISEPIK SALATI JA TOMATIGA REDIS	MÜSLI PÄHKLID MAASIKA JOGURT	KIRJUD MAKARONID SINGIGA ÜRTIDEGA- TOMATIPASTA KOOREKASTE LEIB	KANAHAKKLIHA KOTLET KOORE-MAJONEESIKASTE KURGISALAT PIRN	ÕUNA-PLAADISAI PURUGA PIIM ANANASS

*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 21.07.25	4-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 150/200	201g	188Kcal	6.14g	3.48g	6.72g	24.74g
Hommikusöök	Seemned 5/8g	8g	54Kcal	5.31g	0g	1.08g	0.46g
	Mustikad (kül)m 25/30	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.55g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	154g	105Kcal	6.31g	4.15g	5.08g	7.08g
	Kokku:	394g	365Kcal	18.16g	7.69g	13.22g	34.83g
Lõunasöök	Kanasupp 200/250/300kool	249g	138Kcal	3.43g	0.54g	15.18g	10.94g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Kakaokreem (mahepiim, mahemanna) 75/100	99g	125Kcal	3.13g	1.94g	3.97g	19.88g
	Marjad (külmutatud) 20/30	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.55g
	Leib 20/40	38g	81Kcal	0.46g	0.08g	2.69g	14.46g
	Munavõi (mahemuna) 20g	29g	129Kcal	13.55g	8.64g	1.58g	0.16g
	Kokku:	454g	493Kcal	21.02g	11.26g	23.98g	48.28g
Õhtuode	Kodujuust (PRIA) 75/100	100g	84Kcal	2.3g	1.26g	13.6g	2.2g
	Võiseplik salati ja tomatiga 50/60	65g	158Kcal	7.28g	4.25g	3.2g	19.29g
	Kooli redis 30/50	51g	8Kcal	0.05g	0g	0.41g	0.97g
	Kokku:	216g	250Kcal	9.63g	5.51g	17.21g	22.46g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	77g	34Kcal	0g	0g	0.23g	8.22g
	Kokku:	77g	34Kcal	0g	0g	0.23g	8.22g
teisipäev 22.07.25	Ahju pannkoogid (mahepiim, mahemuna, mahejahu) 75/100	94g	273Kcal	10.58g	6.16g	7.39g	36.38g
Hommikusöök	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.58g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	325g	423Kcal	10.68g	6.16g	8.21g	72.36g
Lõunasöök	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g	222g	234Kcal	8.54g	1.21g	5.66g	31.68g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	47g	103Kcal	9.93g	7.11g	1.55g	1.8g

	Hiinakapsa- värskekurgi salat	66g	11Kcal	0.14g	0.04g	0.86g	1.41g
	Leib 20/40	38g	81Kcal	0.46g	0.08g	2.69g	14.46g
	Kokku:	381g	431Kcal	19.12g	8.44g	10.98g	49.64g
Õhtuoode	Müsli 30/50	54g	209Kcal	3.18g	0.55g	5.28g	38.28g
	Pähklid 10/15	15g	96Kcal	8.37g	0g	3.06g	2.02g
	Maasika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	209Kcal	6.46g	5.82g	6.46g	31.23g
	Kokku:	269g	514Kcal	18.01g	6.37g	14.8g	71.53g
Vitamiinipaus	Kooli Kapsas 50/80	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
kolmapäev 23.07.25	Tatrahelbepuder (mahepiim) 150/200	195g	194Kcal	5.12g	3.52g	8.06g	26.85g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	112Kcal	12.31g	8.28g	0.06g	0.12g
	Jäätée 150/200	203g	27Kcal	0.02g	0g	0.1g	6.48g
	Kokku:	413g	333Kcal	17.45g	11.8g	8.22g	33.45g
Lõunasöök	Riisnuudlisupp sealihaga 200/250	257g	228Kcal	14.45g	3.56g	8.67g	14.66g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Piimakissell 150/200 (mahepiim)	196g	187Kcal	6.37g	4.18g	5.23g	27.31g
	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.58g
	Leib 20/40	38g	81Kcal	0.46g	0.08g	2.69g	14.46g
	Kokku:	530g	550Kcal	21.33g	7.82g	16.9g	69.3g
Õhtuoode	Kirjud mahemakaronid singiga 130/170	170g	277Kcal	3.22g	1.35g	16.24g	45.06g
	Ürtidega tomatipasta- koorekaste 30/50	54g	96Kcal	8.27g	5.92g	1.75g	3.48g
	Leib 20/40	38g	81Kcal	0.46g	0.08g	2.69g	14.46g
	Kokku:	262g	454Kcal	11.95g	7.35g	20.68g	63g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.25g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.25g
neljapäev 24.07.25	Omlett maitserohelisega (mahemuna, mahepiim, mahe jahu) 100/120	123g	228Kcal	15.59g	4.48g	8.56g	13.17g
Hommikusöök	Võileib pasteediga 45/45	54g	159Kcal	9.6g	5.28g	3.88g	12.55g
	Morss 150/200	200g	31Kcal	0.23g	0g	0.02g	7.13g
	Kokku:	377g	418Kcal	25.42g	9.76g	12.46g	32.85g

Lõunasöök	Kalakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	149g	137Kcal	6.04g	2.93g	12.52g	7.95g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	173g	138Kcal	0.38g	0g	4.05g	28.62g
	Peedi-värskekapsasalat 50/60	57g	21Kcal	0.32g	0.05g	1.1g	2.7g
	Leib 20/40	38g	81Kcal	0.46g	0.08g	2.69g	14.46g
	Astelpaju-banaanismuuti (mahekeefir) 150/200g	203g	144Kcal	5.51g	4.55g	5.68g	16.94g
	Kokku:	620g	521Kcal	12.71g	7.61g	26.04g	70.67g
Õhtuode	Kanahakklihakotlet 60/80	78g	149Kcal	9.53g	2.65g	11.71g	3.95g
	Koore-majoneesikaste 30/50	54g	147Kcal	13.41g	6.68g	1.41g	5.14g
	Kurgisalat 50/60	62g	6Kcal	0g	0g	0.43g	0.86g
	Kooli pirn 30/50	54g	24Kcal	0g	0g	0.16g	5.75g
	Kokku:	248g	326Kcal	22.94g	9.33g	13.71g	15.7g
Vitamiinipaus	Viinamari 50/80	77g	55Kcal	0.31g	0.05g	0.46g	12.08g
	Kokku:	77g	55Kcal	0.31g	0.05g	0.46g	12.08g
reede 25.07.25	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	194g	194Kcal	5.11g	3.52g	8.02g	26.85g
Hommikusöök	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.58g
	Taimetee 150/200	203g	31Kcal	0g	0g	0g	7.68g
	Kokku:	428g	277Kcal	5.11g	3.52g	8.11g	47.11g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp ubadega 200/250	250g	253Kcal	12.08g	3.94g	15.07g	19.43g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Hapukooretarretis (mahekeefir) 150/200	200g	287Kcal	21.04g	15.72g	7.38g	17.06g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.42g	4.42g
	Leib 20/40	38g	81Kcal	0.46g	0.08g	2.69g	14.46g
	Kokku:	536g	650Kcal	34.13g	19.82g	25.78g	55.66g
Õhtuode	Õuna-plaadisai puruga 100	105g	232Kcal	6.69g	4.22g	4.88g	35.92g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	154g	105Kcal	6.31g	4.15g	5.08g	7.08g
	Ananass 30/50	51g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.13g
	Kokku:	310g	360Kcal	13.1g	8.37g	10.16g	48.13g
Vitamiinipaus	Kooli Porgand 50/80	77g	30Kcal	0.15g	0g	0.46g	4.31g
	Kokku:	77g	30Kcal	0.15g	0g	0.46g	4.31g

