

MENÜÜ

25.08-31.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕISEPIK JUUSTUGA	10-VILJAHELBEPUDER VÕI KAKAO	8-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	HIRSIHARBEPUDER VÕI PIIM	MUNA LEIB MAITSEVÕIGA KURK JÄÄTEE
VITAMIINIAMP	NEKTARIIN	VAARIKAD	KURK	KIRSSTOMAT	MUSTIKAD
LÕUNASÖÖK	KANA KARRIKASTMES RIIS JÄÄSALAT RUKOLA JA TOMATIGA LEIB	KÜLASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL MOOSIGA HERNEPESTO LEIB	PANEERITUD JUUST KARTULI-PASTINAAGIPÜREE VALGE KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGU SALAT LEIB	HAPUKAPSASUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOORETARRETIS TOORMOOS BANAANIGA LEIB	KOORENE LÕHEPASTA MAITSEROHELINE IDANDID KODUJUUST ÕUNA-SELLERISALAT LEIB ASTELPAJU- BANAANISMUUTI
ÕHTUOODE	KAMAPALLID PÄHKLIID VAARIKA JOGURT	MUNAPUDER KODUJUUST MORSS	PUUVILJASALAT MARJADE, MANGO JA KOHUPIIMAGA	ÜRTIDEGA AHJUKARTUL KÜLM KOOREKASTE MAR. KURGIGA MAHL	PURUKOOK MOOSIGA 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 25.08.25	Piima-maisimannasupp (mahepiim) 200/220	221g	172Kcal	7.44g	4.83g	7.2g	18.84g
Hommikusöök	Võisevik juustuga 45/45	51g	160Kcal	7.99g	4.82g	6.48g	15.15g
	Kokku:	272g	332Kcal	15.43g	9.65g	13.68g	33.99g
Lõunasöök	Kana karrikastmes (mahepiim, mahe jahu) 130/150	150g	223Kcal	12.56g	7.25g	17.43g	9.9g
	Sõmer riis 130/150/75	170g	224Kcal	2.5g	1.47g	4.76g	45.36g
	Jääsalat rukola ja tomatiga 50/60	60g	23Kcal	1.45g	0.19g	0.52g	1.63g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	420g	555Kcal	16.99g	8.99g	25.53g	72.03g
Õhtuooke	Kamapallid 20/30	30g	103Kcal	0.78g	0.12g	3.94g	18.13g
	Pähklid 10/15	16g	97Kcal	8.48g	0g	3.1g	2.04g
	Vaarika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	196Kcal	6.81g	6.12g	6.81g	26.94g
	Kokku:	246g	396Kcal	16.07g	6.24g	13.85g	47.11g
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
teisipäev 26.08.25	10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	219Kcal	5.47g	3.77g	9.06g	31.07g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	113Kcal	12.47g	8.38g	0.06g	0.12g
	Kakao (mahepiim) 150/200	201g	175Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.78g
	Kokku:	417g	507Kcal	24.68g	16.54g	14.57g	53.97g
Lõunasöök	Külasupp veiselihaga (mahe odrakruup) 200/250	250g	142Kcal	4.16g	0.94g	9.09g	15.76g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g
	Karamellkissell (mahepiim) 150/200	200g	242Kcal	7.03g	4.62g	5.76g	38.92g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.22g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Hernepesto 1	31g	137Kcal	13.04g	1.59g	2.47g	1.84g
	Kokku:	559g	658Kcal	24.76g	7.23g	20.45g	84.18g

Õhtuoode	Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)	120g	161Kcal	10.53g	3.51g	9.19g	7.41g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.37g	0.75g	8.12g	1.31g
	Morss 150/200	200g	26Kcal	0.19g	0g	0.02g	6.02g
	Kokku:	380g	237Kcal	12.09g	4.26g	17.33g	14.74g
Vitamiinipaus	Kooli Vaarikad 50/80	81g	34Kcal	0.64g	0.08g	0.81g	4.75g
	Kokku:	81g	34Kcal	0.64g	0.08g	0.81g	4.75g
kolmapäev 27.08.25	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	201Kcal	5.19g	3.58g	8.29g	28.1g
Hommikusöök	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	151g	103Kcal	6.18g	4.07g	4.97g	6.93g
	Kokku:	381g	321Kcal	11.76g	7.71g	13.59g	37.51g
Lõunasöök	Paneeritud juustukolmnurgad (83g tk)	81g	218Kcal	13.69g	6.68g	16.1g	0.72g
	Kartuli- pastinaagipüree (mahepiim) 130/170	170g	142Kcal	2.47g	1.43g	3.9g	24.82g
	Valge kaste riisijahuga (mahepiim) 75/100	101g	165Kcal	10.99g	7.23g	3.69g	12.9g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	60g	40Kcal	1.52g	1.02g	1.22g	4.53g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	452g	650Kcal	29.15g	16.44g	27.73g	58.11g
Õhtuoode	Puuviljasalat marjadega ja mangoga 100/150	149g	86Kcal	0.59g	0.13g	0.86g	17.52g
	Kohupiima dipikaste 75/100	101g	164Kcal	8.99g	5.52g	8.04g	12.74g
	Kokku:	250g	250Kcal	9.58g	5.65g	8.9g	30.26g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	81g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.13g
	Kokku:	81g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.13g
neljapäev 28.08.25	Hirsihelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	204Kcal	5.35g	3.65g	8.54g	28.22g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	113Kcal	12.47g	8.38g	0.06g	0.12g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	151g	103Kcal	6.18g	4.07g	4.97g	6.93g
	Kokku:	367g	420Kcal	24g	16.1g	13.57g	35.27g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga 200/250	252g	219Kcal	8.72g	2.01g	7.98g	25.77g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g

	Hapukooretarretis 150/200	201g	281Kcal	20.11g	14.17g	6.79g	18.11g
	Toormoos banaaniga 20/30	30g	18Kcal	0.26g	0.05g	0.29g	3.3g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	531g	605Kcal	29.62g	16.31g	18.1g	62.62g
Õhtuode	Ahjukartul ürtidega 130/170	170g	232Kcal	5.46g	0.75g	4.88g	39.66g
	Külm koorekaste mar. kurgiga 30/50	50g	60Kcal	5.41g	3.8g	1.04g	1.59g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	420g	390Kcal	10.97g	4.55g	6.65g	64.65g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	81g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.82g
	Kokku:	81g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.82g
reede 29.08.25	Mahemuna 20/40	40g	50Kcal	3.58g	1.03g	4.37g	0.12g
Hommikusöök	Leib maitsevõiga 45/45	51g	143Kcal	6.78g	4.27g	3.03g	15.2g
	Kurk 30/50	51g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.71g
	Jäätée 150/200	199g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.42g
	Kokku:	341g	213Kcal	10.38g	5.3g	7.83g	19.45g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid) 180/200/250	220g	396Kcal	17.32g	7.07g	18.82g	40.42g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g
	Mahe mungoa idandid 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.25g	0.14g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.37g	0.75g	8.12g	1.31g
	Õuna-sellerisalat 60g	61g	67Kcal	4.32g	1.58g	0.5g	5.97g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Astelpaju-banaanismuuti (mahekeefir) 150/200g	200g	141Kcal	5.38g	4.42g	5.54g	16.6g
	Kokku:	597g	743Kcal	28.94g	13.91g	36.27g	79.88g
Õhtuode	Riputisega plaadisaal moosiga (mahe jahu) 75/100	101g	311Kcal	8.24g	4.89g	5.55g	52.79g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	151g	103Kcal	6.18g	4.07g	4.97g	6.93g
	Kokku:	252g	414Kcal	14.42g	8.96g	10.52g	59.72g
Vitamiinipaus	Kooli Mustikad	81g	48Kcal	0.64g	0.08g	0.89g	8.21g
	Kokku:	81g	48Kcal	0.64g	0.08g	0.89g	8.21g