

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU! :)



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	MUNAPUDER KODUJUUST HERNES MAHL	PIIMA-TEOKARBISUPP SEPIK JUUSTU- KÜÜSLAUGUVÕIGA		RUKKIHELBEPUDE MOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	BANAAN	BATAAT	APELSIN		TOMAT
LÕUNASÖÖK	MULGIPUDER SINGIGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA KURGI-REDISESALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB KAMASMUUTI	SEENESELJANKA MAITSEROHELINE HAPUKOOR JOGURTI-VIRSIKUKREEM MOOSIGA LEIB	AHJUKANA KARTULI-LILLKAPSAPÜREE VALGE KASTE JÄÄSALAT REDISEGA LEIB		PUNANE KALAKASTE RIIS HIINAKAPSA- PAPRIKASALAT LEIB VAARIKA JOGURT
ÕHTUOODE	PUUVILJASALAT MARJADE JA KOHUPIIMAKREEMIGA	AHJUKARTUL ÜRTIDEGA KOOREKASTE TAIMETEE NUIKAPSAS	ODRAJAHU MUFFIN PORGANDIGA KAKAO VIINAMARJAD		PEEDIPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID MAITSEROHELINE IDANDID VÕILEIB SINGIGA

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	4-viljähelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 150/200	200g	191Kcal	6.04g	3.38g	6.72g	25.51g	3.88g
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:	365g	407Kcal	24.62g	15.79g	11.74g	32.55g	3.88g
Lõunasöök	Mulgipuder singiga 200/220	219g	199Kcal	2.1g	0.51g	11.81g	32.22g	2.12g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.91g	0.02g
	Kurgi-redisesalat 50/60	59g	17Kcal	1.14g	0.16g	0.46g	0.9g	0.56g
	Soojad juurviljad 50	61g	34Kcal	1.13g	0.64g	1.57g	3.24g	2.21g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kamasmuuti	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.41g	21.54g	2.38g
	Kokku:	629g	602Kcal	20.07g	11.71g	24.69g	74.85g	11.57g
Õhtuode	Puuviljasalat marjadega 100	100g	62Kcal	0.48g	0.1g	0.75g	12.49g	2.37g
	Kohupiima dipikaste 75/100	100g	161Kcal	8.76g	5.37g	7.98g	12.46g	0g
	Kokku:	200g	223Kcal	9.24g	5.47g	8.73g	24.95g	2.37g
Vitamiinipaus	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
teisipäev 29.04.25	Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)	120g	160Kcal	10.59g	3.53g	9.15g	7.05g	0g
Hommikusöök	Kodujuust PRIA 50/60	60g	51Kcal	1.39g	0.76g	8.2g	1.33g	0g
	Hernes 50/60	60g	33Kcal	0.54g	0g	1.3g	5.85g	0g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	440g	342Kcal	12.62g	4.29g	19.38g	37.63g	0.25g
Lõunasöök	Seeneseljanka 200/250	250g	96Kcal	1.52g	0.48g	4.39g	18.36g	2g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Jogurti-virsikukreem 100/150	151g	203Kcal	12.77g	8.27g	3.17g	18.53g	0.54g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	509g	502Kcal	21.27g	13.45g	11.66g	65.64g	7.24g
Õhtuode	Ahjukartul ürtidega 130/170	170g	231Kcal	5.27g	0.72g	4.9g	39.7g	2.56g
	Ürtidega koorekaste 30/50	50g	77Kcal	6.93g	4.93g	1.7g	2.02g	0g
	Kooli nuikapsas 30/50	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g	0.9g
	Taimetee meeoa 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.14g	0g
	Kokku:	470g	333Kcal	12.3g	5.65g	6.87g	46.97g	3.46g

Vitamiinipaus	Bataat 50/80	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
	Kokku:	80g	92Kcal	0.48g	0.18g	1.28g	19.52g	2.48g
kolmapäev 30.04.25	Piima-teokarbisupp (mahepilim) 200/220	220g	199Kcal	5.79g	3.51g	8.07g	28.23g	1.06g
Hommikusöök	Sepik juustu-küüslauguvõiga 45/45	50g	134Kcal	5.29g	3.05g	6.16g	15.07g	0.82g
	Kokku:	270g	333Kcal	11.08g	6.56g	14.23g	43.3g	1.88g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	157Kcal	4.45g	0.76g	29.23g	0g	0g
	Kartuli-lillikapsapüree (mahepilim) 130/170	170g	147Kcal	4.59g	2.93g	4.09g	21.51g	1.71g
	Valge kaste riisjähuga (mahepilim) 75/100	100g	164Kcal	10.87g	7.14g	3.66g	12.97g	0g
	Jääsalat redisega 50/60	60g	29Kcal	2.31g	0.32g	0.53g	1.12g	0.79g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	450g	581Kcal	22.7g	11.23g	40.31g	50.64g	6.78g
Õhtuode	Muffin odrajahust porgandiga (mahemuna, mahekeefir) 80/100	80g	143Kcal	6.78g	1.81g	4.6g	14.8g	2.33g
	Kakao (mahepilim) 150/200	200g	173Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.19g	0.67g
	Viinamarl 50/80	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g	1.28g
	Kokku:	360g	374Kcal	13.85g	6.25g	10.54g	49.55g	4.28g
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 02.05.25	Rukkihelbepuder (mahepilim) 150/200	201g	202Kcal	5.31g	3.64g	8.41g	28.09g	4.3g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	381g	355Kcal	11.47g	7.7g	13.46g	47.2g	4.72g
Lõunasöök	Punane kalakaste (mahe jahu)	151g	165Kcal	7.27g	2.34g	14.48g	9.86g	1.3g
	Sõmer riis 130/150/75	171g	224Kcal	2.64g	1.57g	4.73g	45.14g	0.59g
	Hinakapsa-paprikasalat 50/60	60g	39Kcal	2.94g	0.43g	0.79g	1.8g	0.89g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Vaerika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	196Kcal	6.8g	6.12g	6.8g	27g	0g
	Kokku:	622g	708Kcal	20.13g	10.54g	29.6g	98.84g	7.06g
Õhtuode	Peedipüreesupp 1	249g	146Kcal	7.63g	2.31g	3.32g	14.43g	3.12g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Mahe munqoa idud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.25g	0.14g	0.09g
	Sepikukrutoonid 20/30	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Võileib singiga 45/45	50g	113Kcal	4.33g	2.6g	5.46g	11.52g	3.27g

	Kokku:	345g	340Kcal	12.87g	5.01g	11.62g	40.94g	7.29g
Vitamiinipaus	Kooli Tomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g