

MENÜÜ

04.08-10.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDER MOOS PIIM	KAMAPALLID SEEMNED ROSINAD VAARIKA JOGURT	MAISIMANNAPUDER MOOS MAHL	PIIMA-TEOKARBISUPP VÕILEIB SINGIGA	KAERAHELBEPUDER VÕI JÄÄTEE
VITAMIINIAMPS	ARBUUS	ÕUN	PIRN	KURK	KIRSSTOMAT
LÕUNASÖÖK	KARTULI- FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE JOGURTI-MANGOKREEM MARJADEGA LEIB	SEENEKASTE KEEDUKARTUL TOMATISALAT OLIVÕLIGA KODUJUUST MUSTIKA- BANAANISMUUTI LEIB	KÖÖGIVILJASUPP KANALIHA JA BATAADIGA MAITSEROHELINE ASTELPAJU-LEIVAVAHT PIIMAGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	PIKKPOISS SEA- VEISEHAKKLIHA JA KÕRVITSAGA TATAR VALGE KASTE PORGANDI- KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA LEIB	KALASELJANKA MAITSEROHELINE HAPUKOOR MARJAKRÕBEDIK VANILJEKREEMIGA LEIB
ÕHTUOODE	PLAADIPIRUKAS KOHUPIIMAGA MORSS	PORGNDIPÜREESUPP SULATATUD JUUSTUGA MAITSEROHELINE RÖSTITUD KIKERHERNED SEPIKUKRUTOONID LEIB MAITSEVÕIGA	MUNASALAT RÖSTSEPIK MAITSEVESI APELSINIGA	BANAANI-BROWNIE SOE MAHLAJOOK	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE

*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 04.08.25	Odrahelbepuder (mahepiim) 150/200	198g	197Kcal	5.26g	3.62g	8.17g	27.14g
Hommikusöök	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	379g	352Kcal	11.41g	7.67g	13.21g	46.7g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 250/300	300g	359Kcal	23.58g	9.56g	13.94g	21.53g
	Maitseroheline rühma 5/8	7g	2Kcal	0.04g	0g	0.2g	0.27g
	Jogurti-mangokreem (mahe mangopüree) 100/150	148g	200Kcal	13.26g	8.69g	3.54g	16.47g
	Marjad (külmutatud) 20/30	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g
	Kokku:	526g	664Kcal	37.77g	18.39g	20.85g	56.06g
Õhtuode	Plaadipirukas kohupiimaga (mahe muna, mahe jahu)	100g	365Kcal	14.54g	8.91g	9.33g	48.46g
	Morss 150/200	200g	25Kcal	0.19g	0g	0.02g	5.89g
	Kokku:	300g	390Kcal	14.73g	8.91g	9.35g	54.35g
Vitamiinipaus	Arbuusi tükid 50/80	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
teisipäev 05.08.25	Kamapallid 20/30	31g	107Kcal	0.8g	0.12g	4.09g	18.79g
Hommikusöök	Seemned 5/8g	7g	50Kcal	4.93g	0g	1g	0.43g
	Rosinad 10/15	14g	41Kcal	0.14g	0.02g	0.43g	8.94g
	Vaarika jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	198Kcal	6.76g	6.09g	6.76g	27.48g
	Kokku:	252g	396Kcal	12.63g	6.23g	12.28g	55.64g
Lõunasöök	Seenekaste 1 130/150	150g	45Kcal	3.7g	2.37g	3.61g	4.04g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	169g	135Kcal	0.3g	0g	3.82g	28.42g
	Tomativalat oliivõliga 50/60	61g	76Kcal	7.31g	1.04g	0.36g	1.87g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.37g	0.75g	8.1g	1.31g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g
	Mustika-banaanismuuti mahekeefiriga 150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.79g
	Kokku:	680g	530Kcal	17.92g	7.99g	23.67g	68.65g

Öhtuoode	Porgandipüreesupp sulatatud juustuga (mahepiim) 200/250g	252g	115Kcal	4.27g	2.72g	3.54g	14.28g
	Maitseroheline rühma 5/8	7g	2Kcal	0.04g	0g	0.2g	0.27g
	Rõstitud kikerherned 10g	17g	26Kcal	0.71g	0.08g	1.43g	2.75g
	Sepikukrutoonid 20/30	31g	79Kcal	0.87g	0.09g	2.45g	15.01g
	Leib maitsevõiga 45/45	50g	138Kcal	6.26g	3.92g	3.03g	15.28g
	Kokku:	357g	360Kcal	12.15g	6.81g	10.65g	47.59g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	79g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.64g
	Kokku:	79g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.64g
kolmapäev 06.08.25	Maisimannapuder (mahepiim) 150/200	200g	195Kcal	6.18g	3.4g	6.65g	27.72g
Hommikusöök	Moos 20/30	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	431g	345Kcal	6.28g	3.4g	7.47g	63.78g
Lõunasöök	Kana köögiviljasupp bataadiga 1 200/250	252g	140Kcal	3.82g	0.62g	13.07g	12.18g
	Maitseroheline rühma 5/8	7g	2Kcal	0.04g	0g	0.2g	0.27g
	Astelpaju-leivavaht 100/150g	150g	247Kcal	1.29g	0.2g	5.5g	49.34g
	Mahetäispiim 3,8- 4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g
	Herne- päevaliliseemne pesto 1 10g	15g	46Kcal	4.14g	0.35g	0.99g	0.93g
	Kokku:	614g	623Kcal	15.93g	5.3g	27.54g	84.84g
Öhtuoode	Munasalat (mahemuna) 150g	148g	224Kcal	15.06g	5.82g	8.43g	13.13g
	Röstseplik 20/40	40g	104Kcal	1.13g	0.12g	3.2g	19.63g
	Maitsevesi apelsiniga 150/200	200g	3Kcal	0.01g	0g	0.08g	0.65g
	Kokku:	388g	331Kcal	16.2g	5.94g	11.71g	33.41g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	81g	36Kcal	0g	0g	0.24g	8.65g
	Kokku:	81g	36Kcal	0g	0g	0.24g	8.65g
neljapäev 07.08.25	Piima-teokarbisupp (mahepiim) 200/220	219g	198Kcal	5.75g	3.48g	8.03g	28.06g
Hommikusöök	Võileib singiga 45/45	50g	116Kcal	4.57g	2.77g	5.33g	11.68g
	Kokku:	269g	314Kcal	10.32g	6.25g	13.36g	39.74g

Lõunasöök	Pikkpoiss sea- veisehakkliihast kõrvitsaga (mahe muna) 60/80	81g	167Kcal	10.72g	3.99g	13.33g	4.01g
	Tatar 130/170	172g	237Kcal	3.83g	1.65g	7.83g	42.92g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	98g	149Kcal	10.25g	6.74g	4.34g	9.77g
	Porgandi- küüslaugusalat hapukoorega 50/60	60g	51Kcal	3.22g	1.33g	0.58g	4.17g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g
	Kokku:	451g	689Kcal	28.51g	13.79g	28.91g	76.09g
Õhtuode	Banaani-brownie (mahemuna) 100	100g	245Kcal	16.79g	9.97g	5.93g	16.04g
	Soe mahlajook 150/200	200g	25Kcal	0.19g	0g	0.02g	5.89g
	Kokku:	300g	270Kcal	16.98g	9.97g	5.95g	21.93g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	81g	8Kcal	0g	0g	0.57g	1.13g
	Kokku:	81g	8Kcal	0g	0g	0.57g	1.13g
reede 08.08.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	227Kcal	9.07g	4.9g	8.5g	26.23g
Hommikusöök	Või 10/15	14g	104Kcal	11.43g	7.69g	0.06g	0.11g
	Jäätée 150/200	201g	17Kcal	0.02g	0g	0.08g	4.1g
	Kokku:	415g	348Kcal	20.52g	12.59g	8.64g	30.44g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1 200/250	249g	148Kcal	5.15g	2.46g	11.33g	13.26g
	Maitseroheline rühma 5/8	7g	2Kcal	0.04g	0g	0.2g	0.27g
	Hapukoor 20/30	31g	69Kcal	6.65g	4.77g	1.02g	1.18g
	Marjakrõbedik (mahe helbed, mahe jahu)	151g	321Kcal	11.77g	6.74g	3.95g	47.32g
	Vaniljekreem pulbrist (mahepiim) 30/50	50g	58Kcal	1.97g	1.19g	1.45g	8.54g
	Leib 20/40	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g
	Kokku:	528g	683Kcal	26.07g	15.24g	20.78g	85.79g
Õhtuode	Krõbekartul juustuga 1 180/200	199g	295Kcal	15.56g	6.27g	12.01g	25.83g
	Ürtidega tomatipasta- koorekaste 30/50	51g	90Kcal	7.68g	5.5g	1.63g	3.23g
	Kokku:	250g	385Kcal	23.24g	11.77g	13.64g	29.06g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	81g	18Kcal	0.24g	0g	0.49g	2.83g
	Kokku:	81g	18Kcal	0.24g	0g	0.49g	2.83g