

MENÜÜ

05.05-11.05.2025



HEAD ISU!



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER VÕI MAHL	KAERAHELBEPUDER MOOS PIIM	TATRAPUDER HAPUKOOR TAIMETEE	SMUUTIKAUSS MARIJADE, BANAANI, SEEMNTE JA KOOKOSHELVESTEGA MÜSLI	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB JUUSTUGA
VITAMIINIAMPS	ÕUN	BANAAN	PIRN	KURK	MELON
LÕUNASÖÖK	SEALIHAŠNITSEL KARTULIPÜREE SAVOIA KAPSAGA BECHAMEL KASTE TOMATISALAT MOZZARELLA JA BASIILIKUGA LEIB	POOLA KOORENE KURGISUPP MAITSEROHELINE APELSINI-OLIIVÖLIKOOK ÜRDIVÕIE CIABATTA LEIB	KANAROOG PAPRIKA-TOMATI JA BAKLAŽAANIGA MAKARONID KAPSASALAT KÖÖMNETEGA LEIB MUSTIKA-BANAANISMUUTI KEEFIRIGA	LÕHESUPP KARTULI-PORGANDI- SIBULA JA MUNAGA MAITSEROHELINE ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA HUMMUS PEEDIGA LAPILEIB LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA PRUUN KASTE RATATOUILLE SEGU TOMATI-KURGI-SIBULASALAT KORIANDRIGA LEIB
ÕHTUOODE	QUICHE- (KÖÖGIVILJAPIRUKAS) TAIMETEE MEEGA	KOHUPIIMA-KAMA MAIUS TOORMOOS	OMLETT MAITSEROHELISEGA KODUJUUST REDIS	KARTULISALAT LEIB SULAJUUSTUGA MORSS	SUVIKÕRVITSAKARASK MESI/MAITSEVÕI

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

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 05.05.25	4-viljahlbepuder (mahepiim, mahehelbed) 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
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g	0.25g
	Kokku:	415g	402Kcal	18.56g	11.73g	7.51g	49.03g	4.13g
Lõunasöök	Šnitsei 100g	80g	144Kcal	5.36g	1.76g	12.8g	11.2g	0g
	Kartuli-savoiakapsapüree (mahepiim)	170g	229Kcal	14.94g	9.85g	3.88g	18.7g	2.06g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahejahu) 75/100	100g	156Kcal	10.8g	7.09g	4.44g	10.23g	0.23g
	Tomatitsalat mozzarella ja basilikuga 50/60	60g	65Kcal	4.55g	2.62g	4.17g	1.45g	0.6g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	450g	678Kcal	36.13g	21.4g	28.09g	56.62g	7.17g
Õhtuode	Quiche (lahtine köögiviljapirukas) (mahemuna, mahejahu) 150g	150g	406Kcal	30.98g	18.93g	12.32g	18.66g	1.71g
	Taimetee meega 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.14g	0g
	Kokku:	350g	419Kcal	30.98g	18.93g	12.34g	21.8g	1.71g
Vitamiinipaus	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
teisipäev 06.05.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	200g	224Kcal	8.68g	4.63g	8.53g	26.31g	3.11g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRJA) 150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g	0g
	Kokku:	380g	377Kcal	14.84g	8.69g	13.58g	45.42g	3.53g
Lõunasöök	Poola koorene kurgisupp 250g	250g	145Kcal	7.92g	5.07g	5.54g	12.07g	1.56g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Apelsini-olivõlikook 100g	100g	438Kcal	24.13g	3.62g	4.81g	50.02g	0.94g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Ciabatta	40g	99Kcal	0.52g	0.08g	3.8g	19.2g	1.08g
	Ürdivõie 5/8	8g	49Kcal	5.34g	3.59g	0.06g	0.1g	0g
	Kokku:	446g	817Kcal	38.44g	12.44g	17.23g	96.73g	7.86g
Õhtuode	Kohupiima-kama malus 75/100	100g	183Kcal	8.54g	5.19g	7.86g	18.2g	0.78g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	Kokku:	140g	210Kcal	9.05g	5.27g	8.29g	22.54g	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
kolmapäev 07.05.25	Tatrapuder (mahepiim) 150/200	200g	293Kcal	7.39g	4.05g	10.59g	46.07g	0g

Hommikusöök	Hapukoor 20/30	30g	66Kcal	6.41g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Taimetee 150/200	200g	32Kcal	0g	0g	0g	8.06g	0g
	Kokku:	430g	391Kcal	13.8g	8.64g	11.57g	55.26g	0g
Lõunasöök	Kanaröög paprika, tomati ja baklažaaniga 150g	220g	121Kcal	1.59g	0.22g	14.52g	10g	4.38g
	Mahemakaronid 130/170	171g	258Kcal	0.96g	0.07g	9.04g	52.32g	1.79g
	Kapsasalat köömnatega 50g	60g	23Kcal	0.77g	0.08g	0.82g	2.59g	1.45g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Mustika-banaanismuuti mahekeefiriga 150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.79g	2.39g
	Kokku:	691g	625Kcal	8.55g	4.2g	32.13g	97.74g	14.29g
Õhtuode	Omlett maitserohelisega (mahemuna, mahepim, mahe jahu) 100/120	120g	217Kcal	15.59g	4.34g	8.34g	10.66g	0.35g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Kooli redis 30/50	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.95g	0.8g
	Kokku:	230g	274Kcal	17.02g	5.1g	16.9g	12.93g	1.15g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
	Kokku:	80g	35Kcal	0g	0g	0.24g	8.54g	0g
neljapäev 08.05.25	Smuutikauss mariade, banaani, seemnete ja kookoshelvestega 150/2	200g	155Kcal	6.32g	1.66g	3.14g	19.36g	3.99g
Hommikusöök	Müsi 30/50	50g	196Kcal	2.97g	0.52g	4.93g	35.79g	3.07g
	Kokku:	250g	351Kcal	9.29g	2.18g	8.07g	55.15g	7.06g
Lõunasöök	Kalasupp kartuli, porgandi, sibula ja munaga (lõhe) 250g	250g	178Kcal	5.91g	1.3g	9.98g	20.49g	1.64g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Õunapüree riivleiva ja vahukoorega 130g	100g	255Kcal	17.45g	11.19g	2.26g	21.04g	2.17g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Lapileib 20/40	40g	113Kcal	1.64g	0.4g	3.16g	20.8g	0.96g
	Hummus peediga 15g	15g	41Kcal	1.61g	0.21g	1.83g	3.76g	1.96g
	Kokku:	453g	673Kcal	27.14g	13.18g	20.25g	81.43g	11.01g
Õhtuode	Kartulisalat (mahemuna) 150/200	200g	271Kcal	17.49g	7.63g	7.71g	20.08g	1.16g
	Leib merevaiguga 45/45	50g	108Kcal	2.28g	1.28g	4.24g	15.55g	4.28g
	Morss 150/200	200g	27Kcal	0.2g	0g	0.02g	6.18g	0g
	Kokku:	450g	406Kcal	19.97g	8.91g	11.97g	41.81g	5.44g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g

reede 09.05.25	Piima-riisipupp (mahepilm) 200/220	220g	252Kcal	5.75g	3.61g	8.11g	41.75g	0.47g
Hommikusöök	Võileib juustuqa 45/45	50g	144Kcal	7.46g	4.77g	6.06g	11.49g	3.26g
	Kokku:	270g	396Kcal	13.21g	8.38g	14.17g	53.24g	3.73g
Lõunasöök	Rootsi sea- veisehakklihapallid 60/80	80g	187Kcal	14.4g	4.96g	10.4g	3.84g	0g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	170g	204Kcal	3.61g	0.48g	4.65g	37.04g	2.34g
	Pruun kaste 130/150g	151g	125Kcal	4.87g	0.64g	2.68g	16.34g	2.49g
	Ratatouille segu 50/60	60g	25Kcal	0.21g	0.04g	1.45g	3.15g	2.15g
	Tomati-kurgi- sibulasalat koriandriga	61g	11Kcal	0.12g	0g	0.52g	1.65g	0.66g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kokku:	562g	636Kcal	23.69g	6.2g	22.5g	77.06g	11.92g
Õhtuode	Suvikõrvitsakarask (mahekeefir, mahemuna, mahe jahu) 75/100	100g	273Kcal	13.05g	2.87g	7.17g	31.4g	0.69g
	Mesi/maitsevõi 10/15	15g	70Kcal	4.91g	3.29g	0.12g	6.35g	0g
	Kokku:	115g	343Kcal	17.96g	6.16g	7.29g	37.75g	0.69g
Vitamiinipaus	Melon 50/80	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g