

MENÜÜ

03.11-09.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS/POLENTA(maisijahupuder) VALGE KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA HIINAKAPSAS/KURK/PAPRIKA RÖSTITUD SIBUL LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN JA NUIKAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER VÕI	KÖÖGIVILJASUPP LIHATA KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA KEEDETUD OAD HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TOMAT JA ÕUN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA/KARTULIPÜREE JÄÄSALAT/TOMAT/RUKOLA/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PUUVILJASMUUTI SPINATIGA PLOOM
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR KAKAOVAHT MARJADEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAALIKAS JA KURK
REEDE	NISUHELBEPUDER TOORMOOS	STROOGONOV VEISELIHAGA AHJUKARTUL/TATAR HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA HAPUKAPSA-TOMATI-KURGISALAT IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE ÕUN JA KIIVI

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 03.11.2025	Neljajahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	200g	245Kcal	12.7g	7.77g	6.19g	24.57g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	220g	279Kcal	12.7g	7.77g	6.25g	32.75g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	80g	226Kcal	16.52g	3.17g	19.11g	0.11g
	Riis 75g (mahe)	100g	127Kcal	0.24g	0.04g	2.89g	28.14g
	Valge kaste toidukoorega	100g	78Kcal	5.22g	3.03g	1.5g	6.27g
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega	60g	35Kcal	1.35g	0.87g	1.48g	3.48g
	Hiinakapsas-kurk-paprika 100g	100g	14Kcal	0.08g	0.02g	0.88g	1.94g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Polenta	100g	143Kcal	9.68g	6.01g	2.27g	11.4g
	Kokku:	779g	781Kcal	38.78g	16.82g	34.77g	70.19g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g
	Kokku:	130g	52Kcal	0.1g	0g	0.49g	10.25g
teisipäev 04.11.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	213Kcal	8.79g	5.31g	6.92g	26.59g
Hommikusöök	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Kokku:	220g	362Kcal	25.19g	16.07g	7g	26.75g
Lõunasöök	Köögiviljasupp lihata	250g	109Kcal	4.02g	0.56g	2.72g	13.75g
	Kreeka jogurti-mangokreem	150g	191Kcal	11.87g	7.61g	4.35g	16.58g
	Valged keedetud oad 10g (eraldi)	10g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.92g	2.13g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g
	Hummus, paprika ja köömnnetega 10g	11g	23Kcal	1.08g	0.1g	0.99g	1.81g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Kokku:	610g	510Kcal	23.03g	12.01g	15.91g	55.3g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Tomat (PRIA).	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	130g	51Kcal	0.15g	0g	0.46g	10.46g
kolmapäev 05.11.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	202g	206Kcal	6.93g	4.37g	5.85g	29.6g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g
	Kokku:	232g	279Kcal	10.21g	6.52g	5.94g	40.27g
Lõunasöök	Kanapada	150g	177Kcal	7.46g	2.51g	17.95g	8.39g

	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	100g	148Kcal	3.1g	0.53g	4.31g	25.21g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Jääsalat, tomat, rukola, porgand	100g	24Kcal	0.29g	0.01g	0.87g	3.7g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kartulipüree (mahepiim)	100g	96Kcal	2.28g	1.44g	2.49g	15.81g
	Arturi smuuti	200g	91Kcal	1.78g	0.09g	1.4g	16.41g
	Kokku:	805g	691Kcal	20.52g	8.25g	33.5g	87.9g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 06.11.2025	3-viljähelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	198Kcal	8.5g	5.01g	6.71g	22.31g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	230g	215Kcal	8.5g	5.01g	6.71g	26.51g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	253Kcal	14.65g	4.88g	15.08g	14.34g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Ürdivõi 10g	10g	65Kcal	7.18g	4.71g	0.07g	0.1g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g
	Kakaovaht 100/150 1	130g	348Kcal	30.41g	19.72g	6.88g	11.54g
	Kokku:	648g	836Kcal	64.14g	37.58g	27.82g	35.51g
Vitamiinipaus	Kaalikas (PRIA)	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	130g	34Kcal	0.08g	0.01g	1.23g	5.68g
reede 07.11.2025	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	200g	193Kcal	7.34g	4.41g	7.26g	22.98g
Hommikusöök	Toormoos 20g	22g	20Kcal	0.24g	0.04g	0.22g	3.89g
	Kokku:	222g	213Kcal	7.58g	4.45g	7.48g	26.87g
Lõunasöök	Ahjukartul	100g	121Kcal	2.25g	0.3g	2.71g	21.67g
	Stroogonov loomaliha 150 (mahe veis)	149g	205Kcal	11.97g	4.89g	16.62g	6.76g
	Hiiinakapsa-redisesalat rohelistest hernestega 1	60g	47Kcal	3.37g	0.51g	1.38g	2.08g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Hapukapsa-tomati-kurgisalat	60g	54Kcal	5.02g	0.66g	0.46g	1.3g

	Tatar	100g	142Kcal	1.24g	0.24g	5.04g	27.72g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	908g	742Kcal	29.56g	10.29g	33.04g	81.84g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	79g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.63g
	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g
	Kokku:	159g	85Kcal	0.48g	0.1g	0.86g	17.42g