

MENÜÜ

17.11-23.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES KODUJUUST KAMA PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK ÕUN
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJASUPP LIHATA OAD KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR HURMAA
KOLMAPÄEV	MANNA PUDER PIRNIPÜREE	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAHAUTIS KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA SPINAT/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK IDANDID RÖSTITUD SIBUL MARJA-KODUJUUSTUSMUUTI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA VÕI KÜÜSLAUGULEIVAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND JA LILLKAPSAS
REEDE	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	KANA KARRIKASTMES TATAR/KUSKUSS LAMBASALAT/TOMAT/PORGAND LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 17.11.2025	3-viljajahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	199g	200Kcal	8.63g	5.09g	6.71g	22.42g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g
	Kokku:	229g	273Kcal	11.91g	7.24g	6.8g	33.09g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	80g	137Kcal	4.98g	2.36g	22.78g	0.21g
	Riis	100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.95g	28.66g
	Jääsalat, porgand, hernes (eraldi)	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.29g	4.65g
	Valge kaste toidukoorega	100g	80Kcal	5.22g	3.02g	1.55g	6.68g
	Leiva- ja sepikuvalik	29g	65Kcal	0.47g	0.07g	2.1g	11.74g
	Kama (mahe keefir)	197g	203Kcal	7.51g	6.49g	8.97g	23.9g
	Kodujuust (Pria)30g	29g	30Kcal	1.27g	0.82g	3.85g	0.72g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	131g	129Kcal	3.36g	2.13g	3.26g	20.68g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	126g	88Kcal	5.15g	3.65g	4.35g	6.18g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	74g	2Kcal	0.03g	0.01g	0.03g	0.22g
	Kokku:	966g	894Kcal	28.46g	18.61g	51.13g	103.64g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 18.11.2025	5-viljajahelbepuder.	200g	213Kcal	8.79g	5.31g	6.92g	26.59g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g
	Kokku:	230g	286Kcal	12.07g	7.46g	7.01g	37.26g
Lõunasöök	Kõõgiviljasupp lihata	250g	86Kcal	1.43g	0.19g	2.76g	13.81g
	Oad (erinevad).	10g	8Kcal	0.03g	0g	0.52g	1.13g
	Kakao panna cotta	131g	218Kcal	17.45g	11.35g	5.84g	9.1g
	Toormoos 20g	20g	16Kcal	0.22g	0.03g	0.21g	2.96g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.07g	5.72g	1.23g	0.13g
	Kokku:	590g	571Kcal	33.84g	20.96g	17.16g	45.67g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g
kolmapäev 19.11.2025	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	200g	221Kcal	10.75g	6.46g	6.6g	21.5g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	230g	238Kcal	10.75g	6.46g	6.6g	25.7g
Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis	150g	147Kcal	9.16g	3.05g	8.72g	6.36g
	Keedetud kartul	100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.29g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Marja-kodujuustusmuuti	200g	124Kcal	2.01g	0.75g	4.03g	20.8g

	Spinat, punapeet, paprika(kollane), marineeritud kurk (eraldi)	100g	26Kcal	0.3g	0.01g	1.15g	3.73g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	100g	148Kcal	3.13g	0.54g	4.31g	25.17g
	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
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kokku:	890g	679Kcal	20.39g	8.04g	26.89g	91.13g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 20.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	221Kcal	9.46g	5.12g	8.35g	23.8g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	230g	329Kcal	17.66g	10.5g	8.45g	32.06g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	250g	152Kcal	4.45g	0.73g	8.82g	18.07g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem riivleivaga	130g	141Kcal	5.29g	3.06g	14.89g	8.26g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g
	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Küüslauguleivad	30g	92Kcal	3.29g	0.48g	2.17g	11.7g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:	714g	701Kcal	33.75g	18.01g	33.88g	60.59g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Kokku:	100g	34Kcal	0.31g	0g	1.1g	5.37g
reede 21.11.2025	Neljaviitjähelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	202g	255Kcal	13.67g	8.4g	6.26g	24.8g
Hommikusöök	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:	232g	290Kcal	13.76g	8.41g	6.32g	33.29g
Lõunasöök	Tatar	100g	142Kcal	1.24g	0.24g	5.04g	27.72g
	Kana karrikastmes(mahepiim)	150g	226Kcal	12.95g	7.46g	17.48g	9.96g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kuskuss	100g	135Kcal	0.73g	0g	4.15g	27.36g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Lambs salat, tomat, porgand.	100g	26Kcal	0.26g	0g	0.73g	4.18g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g

	Kokku:	809g	699Kcal	20.82g	11.37g	34.03g	91.13g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g