

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV		TARKUSEPÄEV 
TEISIPÄEV		AEDVILJASUPP LIHATA JÄÄTIS HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TOMAT
KOLMAPÄEV		KANAPADA MAKARONID/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PORRU LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
NELJAPÄEV		SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAALIKAS
REEDE		AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS/KARTULIPÜREE VALGE KASTE LAMBA SALAT/KURK/PAPRIKA/KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
teisipäev 02.09.25 Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	110Kcal	4.06g	0.56g	2.81g	13.73g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Jäätis tk	70g	148Kcal	6.37g	3.78g	2.38g	20.3g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.94g	0.38g	1.14g	0.69g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g
	Kokku:	569g	488Kcal	23.14g	11.09g	12.98g	53.58g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 03.09.25 Lõunasöök	Kanapada	150g	179Kcal	7.65g	2.55g	17.96g	8.42g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	75g	112Kcal	2.44g	0.42g	3.23g	18.87g
	Tatar	75g	72Kcal	1.18g	0.5g	2.42g	13g
	Jäasalat, tomat, kurk ja porru	100g	15Kcal	0.13g	0g	0.76g	2.26g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g
	Kokku:	639g	571Kcal	20.52g	7.15g	31.7g	61.67g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 04.09.25 Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	252Kcal	14.55g	4.87g	15.05g	14.31g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g
	Kreeka jogurti-mangokreem	150g	191Kcal	11.86g	7.6g	4.35g	16.61g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahe Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	644g	654Kcal	36.82g	19.93g	26.05g	51.77g
Vitamiinipaus	Kaalikas (PRIA)	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
	Kokku:	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
reede 05.09.25 Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	100g	279Kcal	20.32g	3.93g	23.86g	0.13g
	Riis 75g (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.11g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	72Kcal	1.73g	1.09g	1.87g	11.86g

	Valge kaste võiga 50g	50g	78Kcal	5.28g	3.41g	2.27g	5.31g
	Lamba salat/ kurk/ paprika,/kodujuust (PRIA) 100 (Eraldi)	100g	41Kcal	1.37g	0.85g	4.57g	2.12g
	Leiva- ja seplikuvallik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA) 125g	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	634g	705Kcal	34.52g	12.99g	40.96g	55.35g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g