

MENÜÜ

27.10-02.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE VÕI	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA SPAGETID/RIIS ROHELINE HERNES/PORGAND/KURK KÕRVITSA-PORGANDISALAT PÄHKLITEGA LEIB/SEPIK KAMASMUUTI PIIM/KEEFIR PIRN JA PAPRIKA
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS (suhkruvaba)	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONI RÖSTITUD SIBUL IDANDID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA TOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHARBEPUDE TOORMOOS	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR/PÄRLKUSKUSS FRILLIS/KURK KODUJUUST IDANDID LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR BANAAN JA NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHARBEPUDE MARJAD	KALA-RIISISUPP KARTULI JA MUNAGA BANAANI-KOHUPIIMAKREEEM TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS JA MANDARIIN
REEDE	HELBEPUDE MOOS	SEAPRAAD KARTULI-KÕRVITSAPÜREE VALGE KASTE SOOJAD JUURVILJAD VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT PEEDI-ÕUNASALAT MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 27.10.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	182g	184Kcal	7.56g	4.73g	6.41g	20.53g
Hommikusöök	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Kokku:	202g	333Kcal	23.96g	15.49g	6.49g	20.69g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	151g	163Kcal	8.05g	3.04g	11.46g	9.76g
	Keedetud spagetid	100g	148Kcal	3.13g	0.54g	4.31g	25.17g
	Riis	100g	127Kcal	0.24g	0.04g	2.89g	28.08g
	Kamasmuuti 200g	151g	120Kcal	3.53g	2.09g	4.81g	16.29g
	Roheline hernes, porgand, kurk	100g	23Kcal	0.12g	0.01g	1.26g	3.3g
	Kõrvitsa-porgandisalat pähklitega	50g	25Kcal	1.15g	0g	0.68g	2.56g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:	892g	799Kcal	25.34g	9.4g	32.74g	104.3g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
	Paprika PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Kokku:	130g	54Kcal	0.1g	0.05g	0.79g	10.42g
teisipäev 28.10.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	183g	206Kcal	8.98g	4.88g	7.65g	21.94g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:	203g	239Kcal	9.1g	4.88g	7.65g	29.94g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	250g	215Kcal	13.73g	6.75g	5.71g	15.94g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.41g	0g	0.69g	0.3g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Heme-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	36Kcal	2.95g	0.38g	1.17g	0.7g
	Marjatarretis	150g	87Kcal	0.35g	0.04g	0.43g	20.01g
	Vahukoor 30	30g	106Kcal	9.72g	6.35g	0.62g	3.9g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:	705g	688Kcal	36.39g	17.26g	16.89g	69.36g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Tomat (PRIA).	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	130g	51Kcal	0.15g	0g	0.46g	10.48g
kolmapäev 29.10.25	10-viljahelbepuder	181g	201Kcal	6g	3.82g	5.6g	31.21g
Hommikusöök	Toormoos 30g	32g	23Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	3.99g

	Kokku:	213g	224Kcal	6.39g	3.88g	5.93g	35.2g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	150g	157Kcal	3.56g	1.02g	25.9g	4.37g
	Tatar	100g	96Kcal	1.62g	0.7g	3.15g	17.3g
	Pärlikuss	100g	220Kcal	3.76g	1.77g	6.03g	39.66g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Frillis, kurk, kodujuust (PRIA), idud 100	100g	39Kcal	1.36g	0.86g	4.63g	1.69g
	Kakao (mahepiim)	200g	173Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.23g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	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	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	884g	843Kcal	22.72g	12.42g	51.8g	104.12g
Vitamiinipaus	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Nuikapsas PRIA 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g
	Kokku:	130g	66Kcal	0.26g	0.08g	0.89g	14.34g
neljapäev 30.10.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	181g	204Kcal	8.49g	4.91g	7.19g	23.02g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:	211g	221Kcal	8.88g	4.97g	7.52g	25.51g
Lõunasöök	Kala-riisisupp kartuli ja munaga (mahe muna ja riis)	250g	188Kcal	6.33g	1.12g	11.85g	20.33g
	Banaani-kohupiimakreem	130g	123Kcal	4.27g	2.5g	12.03g	9g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.8g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:	644g	491Kcal	16.65g	7.36g	30.83g	52g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:	160g	64Kcal	0.42g	0g	2g	11.47g
reede 31.10.25	Helbepuder	184g	226Kcal	6.04g	3.82g	5.8g	37.09g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	204g	260Kcal	6.04g	3.82g	5.86g	45.27g
Lõunasöök	Seapraad	80g	268Kcal	20.7g	7.6g	20.31g	0g
	Kartuli-kõrvitsapüree	180g	132Kcal	3.5g	2.2g	3.25g	20.98g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat	50g	46Kcal	4.05g	0.57g	0.47g	1.59g
	Valge kaste toidukoorega	50g	39Kcal	2.63g	1.53g	0.75g	3.13g
	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga)	150g	89Kcal	2.99g	1.83g	3.8g	11.13g
	Peedi-õunasalat	50g	21Kcal	0.12g	0.02g	0.79g	3.4g

	Leiva- ja seplikuvallik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:	840g	774Kcal	39.82g	17.46g	37.42g	61.56g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g