

MENÜÜ

05.01-11.01.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	SEALIHAKASTE MULGIPUDER/PÄRLKUSKUSS JÄÄSALAT/TOMAT/RUKOLA/PAPRIKA AHJUKÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR MANDARIIN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS	KALASELJANKA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA MUNAVÕI RÖSTITUD SIBUL LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA TOMAT
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA RIIS/TATAR HIINAKAPSAS/MAIS/KURK KODUJUUST IDANDID LEIB/SEPIK MARJASMUUTI CHIA SEEMNTEGA PIIM/KEEFIR BANAAN JA ÕUN
NELJAPÄEV	5-VILJAHARBEPUDER MARJAD	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA PANNA COTTA MARJAPÜREEGA KÜÜSLAUGULEIVAD LÄÄTSEMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND JA PIRN
REEDE	HIRSIHELBEPUDE TOORMOOS	PIKKPOISS KANAHAKKLIHAST KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA VALGE KASTE FRILLIS/PUNAPEET/MARINEERITUD KURK IDANID LEIB/SEPIK BANAANI-PIRNI-SPINATI SMUUTI PIIM/KEEFIR HURMAA JA NUIKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 05.01.2026	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	199g	224Kcal	11g	6.62g	6.61g	21.59g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g
	Kokku:	229g	297Kcal	14.28g	8.77g	6.7g	32.26g
Lõunasöök	Sealihakaste.	150g	210Kcal	14.33g	6.09g	11.49g	8.4g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)	200g	181Kcal	3.76g	2.25g	4.39g	31.25g
	Jääsalat, tomat, rukola, paprika 100g	100g	23Kcal	0.29g	0.01g	0.96g	3.35g
	Ahjukoogiviljad 50g	50g	30Kcal	1.01g	0.56g	1.64g	2.69g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.2g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Pärkuskuss.	50g	109Kcal	1.73g	0.79g	3.01g	19.79g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.17g
	Kokku:	859g	687Kcal	24.7g	11.93g	26.37g	84.66g
Vitamiinipaus	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.35g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.35g
teisipäev 06.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	232Kcal	8.93g	4.51g	8.59g	26.99g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	220g	266Kcal	8.93g	4.51g	8.65g	35.17g
Lõunasöök	Kalaseljanka.	250g	137Kcal	3.67g	0.61g	8.58g	16.36g
	Hapukoor 30	30g	66Kcal	6.44g	4.61g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem kamaga	130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.69g	8.65g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.2g
	Röstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	86Kcal	8.96g	5.63g	1.3g	0.13g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:	649g	570Kcal	28.22g	16.1g	30.79g	45.1g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Tomat 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Kokku:	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.73g	2.45g
kolmapäev 07.01.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	200g	184Kcal	6.13g	3.77g	5.73g	24.98g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g
	Kokku:	230g	257Kcal	9.41g	5.92g	5.82g	35.65g
Lõunasöök	Köögiviljakarri kookospiimaga 1	150g	130Kcal	7.82g	5.84g	3.85g	8.84g
	Riis	100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.52g
	Hiinakapsas/mais/kurk	100g	21Kcal	0.1g	0.03g	1.06g	3.45g
	Tatar	100g	143Kcal	1.25g	0.24g	5.06g	27.86g

	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.2g
	Marjasmuuti chia seemnetega (mahe keefir)	200g	188Kcal	8.55g	5.48g	6.9g	20.18g
	Mahepiim 3,8%-4,4%(PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Kokku:	885g	783Kcal	23.81g	15.17g	31.3g	106.17g
Vitamiinipaus	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.65g
	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g
	Kokku:	100g	59Kcal	0.1g	0.05g	0.5g	13.1g
neljapäev 08.01.2026	5-viljahelbepuder.	199g	188Kcal	6.84g	4.03g	6.18g	25.55g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:	229g	205Kcal	7.23g	4.09g	6.51g	28.04g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	250g	105Kcal	2.12g	0.65g	8.65g	11.45g
	Keefiri panna cotta	130g	245Kcal	17.74g	12.38g	5.39g	16.04g
	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	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
	Läätsemääre	5g	16Kcal	0.7g	0.02g	0.8g	1.57g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:	625g	615Kcal	27.56g	15.78g	21.87g	65.5g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Pirn (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:	100g	41Kcal	0.1g	0g	0.45g	7.9g
reede 09.01.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	195Kcal	6.6g	3.92g	6.87g	26.41g
Hommikusöök	Toormoos 20g	20g	16Kcal	0.22g	0.03g	0.2g	3.02g
	Kokku:	220g	211Kcal	6.82g	3.95g	7.07g	29.43g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	80g	109Kcal	3.35g	1.21g	13.38g	6.26g
	Keedetud kartul	100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.29g
	Valge kaste toidukoorega	100g	80Kcal	5.23g	3.03g	1.54g	6.68g
	Kirjud makaronid 1	100g	132Kcal	0.83g	0.17g	4.46g	25.88g
	Banaani-pirni-spinati smuuti (mahe keefir)	200g	140Kcal	5.69g	5.08g	6.04g	15.66g
	Frillice, punapeet, idud, mar.kurk (eraldi)	100g	28Kcal	0.29g	0.03g	1.43g	4.08g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Leiva- ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.28g
	Kokku:	785g	685Kcal	19.07g	11.75g	33.61g	90.79g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.13g

	Nuikapsas PRIA	30g	7Kcal	0.06g	0g	0.15g	1.26g
	Kokku:	110g	60Kcal	0.06g	0g	0.85g	12.39g