

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOORENE KANAPASTA FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA LAMBA SALAT/TOMAT/PORGAND/KODUJUUST IDANDID MARJAMAHEDIK PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUKALA TILLIGA KARTULI-PORGANDIPÜREE/KUSKUSS POOLA KASTE FRILLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK LEIB/SEPIK VAARIKA-MUSTSÕSTRA-BANAANI SMUUTI PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA KEEDETUD LÄÄTSED IDANDID KÕRVITSA-KOHUPIIMAPANNKOOGID TOORMOOSIGA PUNAPEEDI TOORJUUSTU MÄÄRE ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT JA PLOOM
REEDE	NISUHELBEPUDER MOOS/VÕI	STROOGANOV SEALIHAST ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PORRU LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 06.10.25	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	299Kcal	10.33g	5.37g	8.61g	40.75g
Lõunasöök	Koorene kanapasta 250 (mahe makaronid)	249g	403Kcal	16.07g	8.52g	22.43g	41.37g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.3g
	Friijuurikad ürtidega 50g	49g	45Kcal	1.51g	0.24g	0.68g	6.75g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Marjamahedik	150g	58Kcal	0.51g	0.12g	0.81g	11.67g
	Lambasalat, kurk, porgand, kodujuust (PRIA)100 eraldi	71g	11Kcal	0.04g	0g	0.52g	1.64g
	Kokku:	814g	774Kcal	25.5g	13.77g	34.9g	96.47g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 07.10.25	10-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	225Kcal	7.39g	4.46g	7.61g	31.68g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	304Kcal	11.49g	7.15g	7.71g	41.95g
Lõunasöök	Borš veiseliha 250 (mahe veiseliha)	249g	125Kcal	4.69g	0.87g	5.45g	14.05g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 30	30g	68Kcal	6.55g	4.69g	1.01g	1.16g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 130g	129g	297Kcal	19.91g	12.79g	2.25g	26.25g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.08g	5.72g	1.24g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	718g	831Kcal	47.6g	28.96g	20.14g	76.33g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	130g	27Kcal	0.16g	0.08g	1.23g	4.31g
kolmapäev 08.10.25	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	143Kcal	6.38g	4.04g	5.71g	14.45g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g

	Kokku:	235g	230Kcal	10.48g	6.73g	5.82g	26.76g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	100g	135Kcal	5.84g	1.17g	20.34g	0.26g
	Kartuli-porgandipüree 1	75g	40Kcal	0.12g	0g	1.06g	8.04g
	Poola kaste 1	50g	99Kcal	9.76g	6.19g	1.2g	1.54g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti	150g	56Kcal	0.68g	0.14g	0.86g	10.62g
	Kuskuss	75g	98Kcal	0.53g	0g	3g	19.78g
	Frillice/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.05g
	Kokku:	836g	703Kcal	24.6g	12.39g	37.52g	77.88g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 09.10.25	4-viljahlisepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	231Kcal	12.49g	7.72g	5.97g	21.96g
Hommikusöök	Või 5g	6g	42Kcal	4.69g	3.07g	0.02g	0.05g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	236g	323Kcal	17.18g	10.79g	6.08g	34.28g
Lõunasöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	250g	102Kcal	0.4g	0.03g	3.39g	19.17g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Läätsed keedetud	10g	13Kcal	0.06g	0.01g	0.92g	2g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.3g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.29g	0g	0.67g	0.29g
	Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	130g	243Kcal	11.18g	1.43g	8.32g	27.3g
	Toormoos 30g	31g	25Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.4g
	Leib	30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.44g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Punapeedi-toorjuustu määre 5g	5g	5Kcal	0.31g	0.19g	0.21g	0.38g
	Ürdivõi 5g	5g	30Kcal	3.29g	2.15g	0.05g	0.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	731g	708Kcal	26.28g	8.76g	24.34g	88.65g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.05g
	Kokku:	130g	42Kcal	0.39g	0g	0.73g	7.85g
reede 10.10.25	Nisuhelbepuder (mahepiim)	201g	218Kcal	7.56g	4.43g	8.16g	27.34g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	297Kcal	11.66g	7.12g	8.26g	37.61g

Lõunasöök	Sealihastroogonov 1	150g	205Kcal	14.36g	5.6g	10.73g	7.12g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	75g	92Kcal	1.73g	0.23g	2.07g	16.41g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.13g	11.42g
	Sepik	31g	79Kcal	0.86g	0.09g	2.43g	14.92g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Taimetee	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	2.94g
	Tatar	74g	71Kcal	1.2g	0.51g	2.37g	12.71g
	Jääsalat/tomat/kurk/porru	101g	15Kcal	0.13g	0g	0.77g	2.28g
	Kokku:	886g	648Kcal	24.76g	11.23g	26.04g	76.03g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g