

MENÜÜ

03.11-09.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	MULGIPUDE ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PORGANDI-PORRUSALAT SOOJAD JUURVILJAD FRILLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKANA RIIS/TATAR PIIMA-KOORE KASTE SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALA-RIISISUPP KARTULI JA MUNAGA PANNA COTTA MARJA-BANAANI TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA IDANDID KURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)
esmaspäev 03.11.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	143Kcal	6.58g	4.17g	5.68g	14.2g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	235g	230Kcal	10.68g	6.86g	5.79g	26.51g
Lõunasöök	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)	200g	191Kcal	4.56g	2.77g	4.45g	31.75g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	98Kcal	9.24g	6.59g	1.63g	1.98g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.54g	2.63g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.25g
	Sepik	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.48g
	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
	Frillice/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.05g
	Kokku:	685g	582Kcal	21.61g	14.28g	18.57g	73.37g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
teisipäev 04.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.24g	2.68g	8.56g	30.48g
Hommikusöök	Moos 20g	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	230g	328Kcal	14.44g	8.06g	8.66g	38.74g
Lõunasöök	Veisehakklisupp	250g	190Kcal	11.01g	4.2g	11.93g	10g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g
	Kohupiimakreem 130	130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.25g
	Sepik	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.48g
	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:	699g	585Kcal	23.94g	12.21g	36.9g	52.31g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 05.11.2025	10-viljahelbepuder	201g	216Kcal	5.37g	3.32g	7.82g	33.76g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	300Kcal	9.06g	5.74g	7.93g	46.07g
Lõunasöök	Ahju kanakints	100g	176Kcal	5.74g	0.96g	31.13g	0g
	Riis 75g (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	53Kcal	3.74g	2.52g	1.41g	3.47g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.25g

	Sepik	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.48g
	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
	Tatar	74g	71Kcal	1.2g	0.51g	2.37g	12.71g
	Spinat/tomat/paprika 100g	99g	25Kcal	0.23g	0g	0.96g	3.78g
	Kokku:	683g	651Kcal	18.38g	8.91g	47.59g	70.92g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 06.11.2025	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	199g	227Kcal	12.28g	7.59g	5.93g	21.66g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	239g	351Kcal	20.48g	12.97g	6.06g	34.01g
Lõunasöök	Kala-riisipupp kartuli ja munaga (mahe muna ja riis)	250g	166Kcal	2.65g	0.59g	12.1g	22.72g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	199Kcal	15.72g	10.27g	6.33g	8g
	Toormoos banaaniga	30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.3g	3.34g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.25g
	Sepik	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.48g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	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:	704g	671Kcal	30.07g	18.49g	28.83g	68.2g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 07.11.2025	7-viljahelbepuder (mahepiim) 200	202g	183Kcal	6.7g	4.05g	6.62g	23.28g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	237g	267Kcal	10.39g	6.47g	6.73g	35.59g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 1	250g	252Kcal	12.81g	4.72g	15.28g	16.52g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.54g	0g	0.72g	0.31g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.29g	0.32g
	Kurgisalat	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.25g
	Sepik	30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.48g
	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

	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	152g	90Kcal	3.02g	1.85g	3.84g	11.25g
	Kokku:	751g	636Kcal	26.71g	11.46g	30.56g	63.2g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g