

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV

ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA KODUJUUST/TOMAT/KURK/ROHELINE HERNES SMUUTI-ARBUUSI, BANAANI JA MAASIKATEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM JA ÕUN
TEISIPÄEV	TOMATINE KANASUPP RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNEPESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA JA NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	KALAKASTE RIIS/KUSKUSS AHJUKÖÖGIVILJAD HIINAKAPSAS/MAIS/PORGAND LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD SIBUL RÖSTITUD KIKERHERNED MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKA-BANAANIKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA ÕUN
REEDE	GULJAŠŠ VEISELIHAST AHJUKARTUL /TATAR SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäeva 29.09.25 Lõunasöök	Makaronid sea- veisehakklihaga (mahe makaronid)	250g	447Kcal	15.7g	4.56g	20.81g	54.44g
	Ürtidega tomatipasta- koorekaste	50g	87Kcal	7.51g	5.37g	1.6g	3.13g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.86g	4.03g	0.76g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Arbuusi-banaani- maasikasmuuti	150g	46Kcal	0.42g	0.27g	0.68g	9.58g
	Roheline hernes/tomat/kurk 100g	101g	23Kcal	0.19g	0.01g	1.34g	3.13g
	Kokku:	871g	920Kcal	35.82g	15.94g	39.16g	105.69g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.05g
	Kokku:	130g	64Kcal	0.15g	0g	0.41g	13.77g
teisipäev 30.09.25 Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	251g	143Kcal	2.77g	1.19g	13.17g	15.7g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Rukkijahuvaht 100	100g	97Kcal	0.39g	0.06g	1.58g	21.65g
	Mahepiim (PRIA)	125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.76g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Herne-päevalililesemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	2.88g	0.37g	1.06g	0.67g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kokku:	700g	562Kcal	15.44g	7.85g	27.6g	74.85g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
	Nuikapsas (PRIA) 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.12g
	Kokku:	130g	34Kcal	0.26g	0.08g	1.13g	5.73g
kolmapäev 01.10.25 Lõunasöök	Kalakaste	149g	173Kcal	8.84g	4.47g	14.59g	8.5g
	Riis (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.95g
	Ahjuköögiviljad 50g	50g	27Kcal	0.69g	0.36g	1.61g	2.69g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.31g

	Kuskuss	75g	102Kcal	0.55g	0g	3.13g	20.63g
	Hiinakapsas/mais/porgand 100g	100g	35Kcal	0.26g	0.04g	1.13g	6.06g
	Kokku:	943g	873Kcal	27.87g	14.13g	38.42g	111.94g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
Neljapäev 02.10.25 Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	250g	213Kcal	13.67g	6.72g	5.68g	15.79g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Röstitud kikerherned 5g	5g	3Kcal	0.15g	0.02g	0.14g	0.23g
	Röstitud sibul	5g	28Kcal	2.13g	1.02g	0.29g	1.94g
	Mango-keefirtarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	175Kcal	3.02g	2.71g	7.26g	29.65g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.33g	0.05g	0.31g	2.9g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Ürdivõi 10g	10g	65Kcal	7.14g	4.68g	0.07g	0.1g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kokku:	764g	840Kcal	37.69g	20.13g	26.14g	95.11g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.5g
	Kokku:	130g	33Kcal	0g	0g	0.66g	6.62g
reede 03.10.25 Lõunasöök	Guljašš veiselihast	150g	245Kcal	14.05g	5.48g	22.66g	6.49g
	Ahjukartul	75g	88Kcal	1.43g	0.19g	2.02g	16.25g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Tatar	75g	75Kcal	1.33g	0.58g	2.47g	13.26g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.78g
	Kokku:	685g	685Kcal	24.36g	11.12g	38.14g	74.14g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g