

MENÜÜ

24.11-30.11.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA	5-VILJAHELBEPUDER VÕI JÄÄTEE	MANNAPUDER PIRNIPÜREE	KAERAHELBEPUDER VÕI KAKAO	MAITSESTATUD JOGURT MÜSLI
VITAMIINIAMPS	ÕUN	HURMAA	PLOOM	LILLKAPSAS	PIRN
LÕUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE JÄÄSALAT, PORGAND, HERNES LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE OAD KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAAUTIS KEEDUKARTUL PUNAPEET JA PAPRIKA MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI LEIB	RASSOLNIK KALAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA KÜÜSLAUGULEIVAD LEIB	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE JÄÄTIS LEIB
ÕHTUOODE	KAMA KODUJUUST KURK	PANNKOOGID KINOAGA MOOS PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID SEEMNED IDANDID BANAAN	AHJUOMLETT LEIB MAHL MELON	BANAANIKEEKS MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 24.11.2025	Piima-makaronisupp	299g	245Kcal	10.71g	6.82g	10.08g	26.79g
Hommikusöök	Võisepik tuunikalaga	50g	137Kcal	5.7g	2.43g	6.37g	14.58g
	Kokku:	349g	382Kcal	16.41g	9.25g	16.45g	41.37g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	80g	138Kcal	5.16g	2.48g	22.75g	0.21g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	170g	164Kcal	4g	2.52g	4.23g	26.84g
	Valge kaste toidukoorega 50g	100g	78Kcal	5.3g	3.07g	1.5g	6.13g
	Jääsalat/porgand/hernes	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.3g	4.63g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.12g
	Kokku:	490g	496Kcal	15.16g	8.16g	32.59g	52.93g
Õhtusöök	Kama (mahe keefir)	200g	210Kcal	7.58g	6.53g	9.13g	25.2g
	Kodujuust (PRIA)	100g	103Kcal	4.4g	2.83g	13.3g	2.5g
	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	400g	323Kcal	11.98g	9.36g	23.13g	29.1g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 25.11.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	201g	199Kcal	8.05g	4.82g	6.59g	25.03g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Jäättee	200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Kokku:	406g	251Kcal	12.17g	7.51g	6.69g	28.58g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	107Kcal	3.77g	0.52g	2.84g	13.7g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Oad (erinevad)	20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.05g	2.3g
	Kakao panna cotta	130g	196Kcal	16.31g	10.58g	3.79g	8.27g
	Toormoos 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.12g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.07g	5.72g	1.23g	0.13g
	Kokku:	481g	501Kcal	29.96g	16.95g	11.97g	41.22g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	150g	333Kcal	15.8g	4.98g	11.53g	35.3g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g

	Kokku:	330g	477Kcal	21.05g	10.01g	16.42g	54.55g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
kolmapäev 26.11.2025	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	201g	241Kcal	12.91g	7.87g	6.62g	21.61g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	231g	258Kcal	12.91g	7.87g	6.62g	25.81g
Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis 1 150	149g	152Kcal	9.37g	3.07g	8.51g	7.13g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.23g	34.47g
	Punapeet/paprika(kollane) 100g	100g	34Kcal	0.2g	0.02g	1.3g	5.48g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.12g
	Marja-kodujuustu muuti 150/200g	201g	123Kcal	2.07g	0.74g	3.97g	20.13g
	Kokku:	690g	555Kcal	12.34g	3.91g	20.82g	82.33g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	253g	173Kcal	9.96g	4.67g	4.42g	14.43g
	Maitseroheline 5g	2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Seemned 5g	6g	42Kcal	4.14g	0g	0.84g	0.36g
	Mahe mungoa idandid 5/8	6g	3Kcal	0g	0g	0.34g	0.38g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.3g
	Kokku:	367g	324Kcal	14.83g	4.81g	7.88g	37.25g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
neljapäev 27.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.24g	2.68g	8.56g	30.48g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.58g	4.3g	5.32g	23.1g
	Kokku:	405g	431Kcal	16.92g	9.67g	13.9g	53.62g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	251g	155Kcal	4.46g	0.73g	8.9g	18.87g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g	130g	141Kcal	5.11g	2.93g	14.4g	8.95g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g

	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.12g
	Küüslauguleivad	30g	83Kcal	3.06g	0.45g	1.96g	10.54g
	Kokku:	512g	548Kcal	20g	8.9g	29.43g	57.16g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	141Kcal	8.45g	3.82g	10.65g	5.43g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Melon 80g	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	440g	336Kcal	9.11g	3.9g	14.5g	46.58g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
reede 28.11.2025	Maitsestatud jogurt	200g	148Kcal	4.86g	3.3g	6.12g	19.84g
Hommikusöök	Müsli (ilma lisatud suhkruta)	50g	194Kcal	7g	1.4g	25g	5.5g
	Kokku:	250g	342Kcal	11.86g	4.7g	31.12g	25.34g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250 (mahe veiseliha)	250g	122Kcal	4.45g	0.84g	5.42g	13.82g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.04g	0.05g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.53g	4.68g	1g	1.15g
	Jäätis tk	80g	299Kcal	17.58g	0g	3.36g	31.96g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.83g	15.18g
	Kokku:	401g	573Kcal	29.05g	5.6g	12.65g	62.16g
Õhtusöök	Banaani-brownie (mahemuna) 100	150g	378Kcal	26g	15.64g	9.35g	24.28g
	Mahlajook chia seemnetega	200g	65Kcal	2.76g	0g	0.59g	9.51g
	Kokku:	350g	443Kcal	28.76g	15.64g	9.94g	33.79g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

