

MENÜÜ

03.11-09.11.2025



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MARJAD KAKAO	5-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	OMLETT VÕILEIB JUUSTUGA MAHL	3-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE TAIMETEE	BANAANI-MARJASMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	PLOOM	KAALIKAS	KIIVI
LÖUNASÖÖK	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETGA RIIS VALGE KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA LEIB	KÖÖGIVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KEEDETUD OAD KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA LEIB	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA TOMATISALAT LEIB	SELJANKA SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KAKAOVAHT MARJADEGA LEIB	STROOGONOV VEISELIHAST AHJUKARTUL HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB
ÕHTUOODE	PORGANDIKEEKS JÄÄTEE ANANASS	KODUJUUST VÄRSKEKURGISALAT LEIB BANAAN	LILLKAPSAS PORGAND PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA PUUVILJASMUUTI SPINATIGA	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID KÖÖGIVILJADEGA KUSKUSS ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KEEFIR	KANA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE LEIB KURK

*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.

2-3a menüü

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 03.11.2025	Neljaviiljähelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	150g	184Kcal	9.47g	5.79g	4.66g	18.55g
Hommikusöök	Marjad.	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kakao (mahepiim)	150g	129Kcal	5.02g	3.27g	4.06g	16.77g
	Kokku:	320g	324Kcal	14.75g	9.1g	8.94g	36.98g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	60g	168Kcal	12.24g	2.37g	14.35g	0.08g
	Riis 75g (mahe)	151g	195Kcal	0.38g	0.07g	4.44g	43.2g
	Valge kaste toidukoorega	90g	72Kcal	4.72g	2.73g	1.38g	5.88g
	Leib 30g	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega	50g	30Kcal	1.15g	0.74g	1.24g	2.94g
	Kokku:	371g	507Kcal	18.73g	5.95g	22.81g	59.62g
Õhtusöök	Porgandikeeks	99g	371Kcal	21.13g	12.53g	6.11g	38.95g
	Jäätée	150g	12Kcal	0.02g	0g	0.06g	2.84g
	Ananass	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:	329g	423Kcal	21.31g	12.53g	6.49g	50.67g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 04.11.2025	5-viljähelbepuder (mahepiim)	149g	159Kcal	6.52g	3.94g	5.17g	19.86g
Hommikusöök	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	319g	411Kcal	29.07g	18.75g	10.2g	26.92g
Lõunasöök	Köögiviljasupp lihata	200g	67Kcal	0.92g	0.12g	2.22g	11.01g
	Kreeka jogurti-mangokreem	150g	191Kcal	11.75g	7.53g	4.35g	16.87g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Valged keedetud oad 10g (eraldi)	10g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.89g	2.07g
	Kokku:	415g	333Kcal	13.37g	7.76g	9.33g	40.15g
Õhtusöök	Kodujuust (PriA)1	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g
	Värskekurgisalat	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g

	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Banaan.	150g	101Kcal	0.3g	0.15g	1.2g	22.95g
	Kokku:	370g	302Kcal	7.14g	4.44g	22.9g	34.92g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
kolmapäev 05.11.2025	Omlett (mahe muna)	121g	233Kcal	17.08g	5.55g	8.82g	10.75g
Hommikusöök	Võileib juustuga	45g	136Kcal	7.6g	4.84g	5.42g	10.07g
	Mahe mahl	150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Kokku:	316g	429Kcal	24.68g	10.39g	14.24g	35.82g
Lõunasöök	Kanapada	130g	160Kcal	6.95g	2.24g	15.6g	8.36g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	150g	226Kcal	5.11g	0.87g	6.46g	37.75g
	Tomatisalat	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.76g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	350g	439Kcal	12.45g	3.15g	23.84g	55.39g
Õhtusöök	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Porgand(PRIA)	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Paprika PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Küüslauguleivad	30g	90Kcal	3.31g	0.49g	2.12g	11.39g
	Dipikaste ürtidega	50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Arturi smuuti 150/200	200g	89Kcal	1.6g	0.09g	1.35g	16.31g
	Kokku:	430g	361Kcal	17.52g	6.76g	6.48g	39.96g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 06.11.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	150g	148Kcal	6.33g	3.72g	5.03g	16.7g
Hommikusöök	Taimetee	149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	329g	174Kcal	6.33g	3.72g	5.05g	23.15g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	200g	190Kcal	10.3g	3.69g	12g	11.58g
	Kakaovaht	130g	348Kcal	30.56g	19.81g	6.89g	11.09g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g

	Kokku:	405g	660Kcal	47.84g	28.2g	21.64g	33.18g
Õhtusöök	Sea- veisehakklihapallid köögiviljadega	60g	147Kcal	10.93g	3.57g	10.6g	1.3g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.	90g	175Kcal	16.49g	11.76g	2.9g	3.53g
	Kuskuss 1	100g	135Kcal	0.73g	0g	4.16g	27.42g
	Mahekeefir(Pria)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g
	Kokku:	400g	571Kcal	34.15g	20.73g	23.66g	41.25g
Vitamiinipaus	Kaalikas (PRIA)	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
	Kokku:	80g	29Kcal	0.08g	0.01g	0.88g	4.98g
reede 07.11.2025	Banaani- marjasmuuti (mahe keefir)	201g	121Kcal	2.92g	1.73g	4.34g	18.61g
Hommikusöök	Kamapallid	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:	251g	294Kcal	4.22g	1.93g	10.94g	48.96g
Lõunasöök	Ahjukartul	150g	182Kcal	3.56g	0.48g	4.04g	32.5g
	Stroogonov loomalihast 150 (mahe veis)	129g	179Kcal	10.64g	4.31g	14.37g	5.84g
	Hiinakapsa- redisesalat roheliste hernestega 1	50g	18Kcal	0.42g	0.08g	1.19g	1.8g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	349g	421Kcal	14.86g	4.91g	21g	47.66g
Õhtusöök	Kana-klimbisupp 1	200g	156Kcal	4.42g	1.08g	11.25g	17.19g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:	305g	208Kcal	4.69g	1.12g	13.36g	26.04g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.8g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.8g

3-7a menüü

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 03.11.2025	Neljaviijahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	199g	245Kcal	12.63g	7.72g	6.21g	24.73g
Hommikusöök	Marjad.	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.36g
	Kokku:	419g	428Kcal	19.58g	12.12g	11.84g	48.75g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	80g	224Kcal	16.32g	3.15g	19.13g	0.11g
	Riis 75g (mahe)	151g	195Kcal	0.38g	0.07g	4.44g	43.2g
	Valge kaste toidukoorega	100g	79Kcal	5.25g	3.04g	1.53g	6.53g
	Leib 30g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega	60g	36Kcal	1.38g	0.88g	1.49g	3.53g
	Kokku:	431g	618Kcal	23.81g	7.22g	29.39g	68.41g
Õhtusöök	Porgandikeeks	99g	371Kcal	21.13g	12.53g	6.11g	38.95g
	Jäätée	200g	16Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.79g
	Ananass	100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.1g
	Kokku:	399g	437Kcal	21.35g	12.53g	6.59g	53.84g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 04.11.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim)	199g	212Kcal	8.69g	5.25g	6.89g	26.48g
Hommikusöök	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	369g	464Kcal	31.24g	20.06g	11.92g	33.54g
Lõunasöök	Köögiviljasupp lihata	250g	84Kcal	1.15g	0.14g	2.77g	13.76g
	Kreeka jogurti-mangokreem	150g	191Kcal	11.75g	7.53g	4.35g	16.87g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Valged keedetud oad 10g (eraldi)	10g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.89g	2.07g
	Kokku:	485g	392Kcal	13.84g	7.82g	11.28g	50.42g
Õhtusöök	Kodujuust (PriA)1	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g
	Värskekurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g

	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Banaan.	150g	101Kcal	0.3g	0.15g	1.2g	22.95g
	Kokku:	400g	345Kcal	7.38g	4.48g	24.37g	42.58g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.91g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.91g
kolmapäev 05.11.2025	Omlett (mahe muna)	121g	233Kcal	17.08g	5.55g	8.82g	10.75g
Hommikusöök	Võileib juustuga	50g	151Kcal	8.45g	5.37g	6.02g	11.19g
	Mahe mahl	200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Kokku:	371g	464Kcal	25.53g	10.92g	14.84g	41.94g
Lõunasöök	Kanapada	150g	185Kcal	8.02g	2.59g	17.99g	9.65g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	150g	226Kcal	5.11g	0.87g	6.46g	37.75g
	Tomatisalat	60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.11g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	400g	509Kcal	13.79g	3.54g	27.71g	64.55g
Õhtusöök	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Porgand(PRIA)	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Paprika PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Küüslauguleivad	30g	90Kcal	3.31g	0.49g	2.12g	11.39g
	Dipikaste ürtidega	50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Arturi smuuti 150/200	200g	89Kcal	1.6g	0.09g	1.35g	16.31g
	Kokku:	430g	361Kcal	17.52g	6.76g	6.48g	39.96g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
neljapäev 06.11.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	198Kcal	8.44g	4.97g	6.71g	22.26g
Hommikusöök	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	429g	227Kcal	8.44g	4.97g	6.73g	29.47g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	237Kcal	12.88g	4.62g	15g	14.48g
	Kakaovaht	130g	348Kcal	30.56g	19.81g	6.89g	11.09g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g

	Kokku:	475g	749Kcal	50.66g	29.17g	26.04g	43.6g
Õhtusöök	Sea- veisehakklihapallid köögiviljadega	80g	197Kcal	14.57g	4.76g	14.13g	1.74g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.	100g	194Kcal	18.32g	13.06g	3.22g	3.92g
	Kuskuss 1	130g	176Kcal	0.95g	0g	5.41g	35.65g
	Mahekeefir(Pria)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g
	Kokku:	460g	681Kcal	39.84g	23.22g	28.76g	50.31g
Vitamiinipaus	Kaalikas (PRIA)	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g
reede 07.11.2025	Banaani- marjasmuuti (mahe keefir)	201g	121Kcal	2.92g	1.73g	4.34g	18.61g
Hommikusöök	Kamapallid	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:	251g	294Kcal	4.22g	1.93g	10.94g	48.96g
Lõunasöök	Ahjukartul	150g	182Kcal	3.56g	0.48g	4.04g	32.5g
	Stroogonov loomalihast 150 (mahe veis)	149g	207Kcal	12.28g	4.98g	16.58g	6.73g
	Hiiinakapsa- redisesalat roheliste hernestega 1	60g	22Kcal	0.51g	0.09g	1.43g	2.16g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	399g	495Kcal	16.83g	5.63g	24.85g	56.43g
Õhtusöök	Kana-klimbisupp 1	250g	195Kcal	5.52g	1.35g	14.06g	21.48g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	395g	291Kcal	6.03g	1.43g	17.71g	38.13g
Vitamiinipaus	Kiivi	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11g
	Kokku:	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11g