

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK TOMATIGA	OMLETT LEIB MAITSEVÕI JA KURGIGA	RUKKIHARBEPUDER MOOS KAKAO	4-VILJAHARBEPUDER VÕI PIIM	MUSTIKA- JOGURTISMUUTI MÜSLI
VITAMIINIAMP	PIRN	PAPRIKA	ÕUN	TOMAT	MELON
LÕUNASÖÖK	KOORENE KANAPASTA MAITSEROHELINE IDANDID PORGANDI- SUVIKÕRVITSASALAT LEIB	BORŠ VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA LEIB	AHJUKALA TILLIGA KARTULI- PORGANDIPÜREE MAITSEROHELINE POOLA KASTE HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA MAITSEROHELINE KEEDETUD LÄÄTSED KÕRVITSA- KOHUPIIMAPANNKOOGID TOORMOOSIGA LEIB	STROOGANOV SEALIHAST ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA MAITSEROHELINE JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB
ÕHTUOODE	KURK, PAPRIKA, LILLKAPSAS, NUIKAPSAS DIPIKASTE ÜRTIDEGA KÜÜSLAUGULEIVAD MARJAMAHEDIK	PITSA TUUNIKALAGA MAHL BANAAN	KAERAHARBEPÜPSISED BANAANIGA VAARIKA-MUSTSÕSTRA SMUUTI KAPSAS	PANEERITUD JUUST HAPUKOOREKASTE- MARINEERITUD KURGIGA APRIKOOS LEIB	ÕUNA-LEIVAVORM PIIM PORGAND

*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 29.09.25	Piima-riisipupp(mahe piim)	250g	225Kcal	10.29g	6.71g	8.22g	24.88g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga	50g	111Kcal	4.1g	2.19g	2.54g	15.34g
	Kokku:	300g	336Kcal	14.39g	8.9g	10.76g	40.22g
Lõunasöök	Koorene kanapasta 250 (mahe makaronid)	219g	355Kcal	14.09g	7.52g	19.79g	36.47g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Porgandi-suvikõrvitsalat	60g	25Kcal	0.93g	0.11g	0.55g	3g
	Kokku:	329g	467Kcal	15.55g	7.72g	23.46g	54.81g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas, nuikapsas	80g	18Kcal	0.1g	0g	0.74g	2.77g
	Dipikaste ürtidega	50g	134Kcal	12.25g	6.13g	1.35g	4.65g
	Küüslauguleivad	30g	87Kcal	3.42g	0.5g	1.98g	10.66g
	Marjamahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.53g
	Kokku:	360g	316Kcal	16.45g	6.79g	5.15g	33.61g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 30.09.25	Omlett (mahe muna)	120g	229Kcal	16.59g	5.4g	8.79g	10.93g
Hommikusöök	Leib maitsevõi ja kurgiga	50g	113Kcal	5.93g	3.71g	2.2g	11.08g
	Kokku:	170g	342Kcal	22.52g	9.11g	10.99g	22.01g
Lõunasöök	Borš veiselihaga (mahe veiseliha)	250g	121Kcal	4.34g	0.83g	5.51g	13.76g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega	130g	301Kcal	20.24g	13.01g	2.25g	26.46g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:	445g	552Kcal	29.39g	17g	11.36g	56.21g
Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	150g	415Kcal	20.42g	5.93g	22.59g	34.13g
	Mahe mahl	200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	430g	549Kcal	20.58g	6.01g	23.23g	66.37g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
kolmapäev 01.10.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	200g	146Kcal	6.84g	4.35g	5.67g	14.38g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.8g	4.42g	5.51g	22.22g
	Kokku:	420g	354Kcal	13.64g	8.77g	11.24g	44.78g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga(valge kala)100g	81g	110Kcal	4.84g	0.96g	16.24g	0.22g
	Kartuli-porgandipüree 1	169g	90Kcal	0.26g	0g	2.38g	18.25g
	Poola kaste 1	101g	197Kcal	19.48g	12.23g	2.34g	3.09g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Hiiinakapsa-paprika salat 50g	60g	41Kcal	3.17g	0.46g	0.81g	1.78g
	Kokku:	456g	524Kcal	28.26g	13.73g	24.71g	38.57g
Õhtusöök	Kaerahelbeküpsised banaaniga	80g	191Kcal	2.82g	0.45g	6.14g	32.68g
	Vaarika-mustsõstra smuuti	200g	75Kcal	0.9g	0.18g	1.14g	14.16g
	Kapsas (PRIA)	100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:	380g	286Kcal	4.02g	0.73g	8.88g	49.14g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 02.10.25	Neljaviiljahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	200g	233Kcal	12.84g	7.95g	5.96g	21.87g
Hommikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	360g	410Kcal	27.19g	17.38g	10.95g	28.85g
Lõunasöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	252g	103Kcal	0.39g	0.03g	3.39g	19.48g
	Läätсед keedetud	10g	14Kcal	0.06g	0.01g	0.96g	2.1g
	Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	130g	243Kcal	11.18g	1.43g	8.32g	27.3g
	Toormoos 30g	31g	25Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.4g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	468g	471Kcal	12.52g	1.61g	15.93g	68.51g
Õhtusöök	Paneeritud juust	80g	241Kcal	13.6g	6.64g	13.6g	16g

	Hapukoorkaste-marineeritud kurgiga	100g	154Kcal	14.37g	10.16g	2.64g	3.36g
	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	300g	509Kcal	28.53g	16.88g	19.76g	40.4g
Vitamiinipaus	Tomat 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.76g
	Kokku:	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.76g
reede 03.10.25	Mustika-jogurtismuuti	200g	117Kcal	3.74g	2.21g	4.74g	15.18g
Hommikusöök	Müsli (ilma lisatud suhkruta)	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g
	Kokku:	250g	311Kcal	6.69g	2.73g	9.64g	50.73g
Lõunasöök	Strooganov sealihast	151g	259Kcal	19.76g	7.81g	16.24g	3.6g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega	169g	194Kcal	3.31g	0.44g	4.67g	35.23g
	Jäasalat tomatiga	60g	29Kcal	2.15g	0.29g	0.51g	1.62g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:	425g	568Kcal	25.73g	8.62g	24.36g	55.68g
Õhtusöök	Õuna-leivavorm	101g	144Kcal	4.47g	2.61g	3.3g	20.45g
	Mahetäispiim 3,8-4,4%	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g
	Porgand(PRIA)1	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	301g	245Kcal	8.77g	5.31g	7.2g	30.65g
Vitamiinipaus	Melon	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g