

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP SEPIK SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER VÕI KURK LEIB TAIMETEE	ODRAHELBEPUDER VÕI PIIM	8-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS KAKAO
VITAMIINIAMPS	ARBUUS	PIRN	PLOOM	NUIKAPSAS	ÕUN
LÕUNASÖÖK	SEENEKASTE KEEDUKARTUL PEEDISALAT MAR.KURGIGA MARJAMAHEDIK LEIB	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE KAMAVAHT VAARIKATEGA PEEDIHUMMUS LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA VÄRSKEKURGISALAT IDANDID MUSTIKA- BANAANISMUUTI LEIB	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MARJAKRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA KAERAHELVESTE JA VANILJEKASTMEGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHARULL KÕRVITSAGA MAITSEROHELINE RIIS VALGE KASTE PORGANDI- KAALIKASALAT SEEMNED LEIB
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MAHL	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA TOMAT	PUUVILJASALAT VAHUKOOREGA PÄHKLID ROSINAD	FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA BANAAN	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB

*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 08.09.25	Piima-riisipupp	250g	216Kcal	8.94g	5.82g	8.27g	25.39g
Hommikusöök	Sepik sulatatud juustuga	50g	131Kcal	3.77g	1.94g	5.44g	18.28g
	Kokku:	300g	347Kcal	12.71g	7.76g	13.71g	43.67g
Lõunasöök	Keedetud kartul	170g	129Kcal	0.23g	0g	3.51g	27.37g
	Seenekaste (taimne)	150g	119Kcal	8.73g	5.14g	3.93g	5.16g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Peedisalat marineeritud kurgiga	60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.84g	3.3g
	Marjahahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.55g
	Kokku:	620g	430Kcal	10.28g	5.4g	12.16g	66.42g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, jahu, keefir)	150g	258Kcal	2.82g	1.49g	5.73g	50.89g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	350g	356Kcal	2.92g	1.49g	6.46g	74.29g
Vitamiinipaus	Arbuus	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.22g
teisipäev 09.09.25	Munapuder	119g	163Kcal	10.72g	4.03g	10.13g	6.37g
Hommikusöök	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Kurk	30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.42g
	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:	408g	411Kcal	27.6g	14.87g	13.24g	25g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	143Kcal	2.16g	0.43g	11.19g	18.38g
	Kamavaht (kohupiimaga)	131g	274Kcal	16.65g	10.54g	10.46g	19.84g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Peedihummus 10g	10g	25Kcal	1.93g	0.28g	0.46g	1.14g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:	456g	539Kcal	21.51g	11.37g	25.28g	56.27g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	170g	286Kcal	6.5g	3.56g	13.17g	42.82g
	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	270g	308Kcal	6.8g	3.56g	13.77g	46.32g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

kolmapäev 10.09.25	Odrahelbepuder(mahepiim)	199g	186Kcal	6.61g	4.09g	6.11g	24.22g
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:	359g	363Kcal	20.96g	13.52g	11.1g	31.2g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	219g	143Kcal	1.53g	0.24g	15.16g	15.03g
	Värskekurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.83g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.82g
	Kokku:	569g	423Kcal	8.96g	5.49g	29.98g	49.97g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	131g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.69g	14.52g
	Vahukoor 30	30g	105Kcal	9.82g	6.41g	0.63g	3.54g
	Pähklid	20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad 20g	20g	56Kcal	0.2g	0.03g	0.59g	12.27g
	Kokku:	201g	357Kcal	21.36g	6.53g	5.89g	32.95g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
neljapäev 11.09.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	199g	208Kcal	7.93g	4.49g	7.89g	24.61g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	369g	345Kcal	14.08g	8.54g	12.9g	39.69g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup)	249g	122Kcal	5.92g	1.13g	9.65g	6.43g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega 130	130g	288Kcal	10.85g	6.13g	3.57g	41.69g
	Vaniljekaste (mahepiim)	100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.08g
	Kokku:	524g	630Kcal	21.16g	9.59g	18.91g	85.45g
Õhtusöök	Friijuurikad ürtidega	170g	154Kcal	5.24g	0.82g	2.32g	21.71g
	Külm kaste tomatipastaga	99g	118Kcal	7.66g	2.08g	2.88g	9.21g
	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	5.99g

	Kokku:	349g	302Kcal	12.98g	2.9g	5.92g	36.91g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
reede 12.09.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	200g	186Kcal	6.83g	4.24g	5.6g	25.49g
Hommikusöök	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Toormoos 20g	20g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.32g
	Kokku:	420g	376Kcal	13.82g	8.67g	11.26g	50.87g
Lõunasöök	Valge kaste toidukoorega	100g	77Kcal	5.19g	3.01g	1.48g	6.19g
	Sea-veisehakkliharull kõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	80g	194Kcal	13.62g	5.29g	13.49g	4.19g
	Riis	170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.99g	38.78g
	Porgandi-kaalikasalat 1	60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.49g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	455g	588Kcal	23.48g	8.44g	23g	68.02g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat(ilma singita)	131g	183Kcal	13.29g	5.77g	5.37g	10.09g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	371g	273Kcal	13.9g	5.87g	8.28g	25.98g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g