

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RUKKIHESUPP VÕISEPIK TOMATIGA	5-VILJAHARBEPUDER VÕI PIIM	OMLETT JUUSTU VÕILEIB KAKAO	3-VILJAHARBEPUDER MARJAD TAIMETEE	BANAANI-MARJASMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMP	PIRN	TOMAT	PLOOM	KAALIKAS	ÕUN
LÕUNASÖÖK	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETGA RIIS VALGE KASTE PEEDI-ÕUNASALAT LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	KANAPADA MAKARONID JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB	SELJANKA SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA LEIB	STROOGONOV VEISELIHAST AHJUKARTUL HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB
ÕHTUOODE	JÄÄTIS BANAAN	KODUJUUST VÄRSKEKURGISALAT LEIB MAHL ANANASS	LILLKAPSAS PORGAND PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID KÖÖGIVILJADEGA KUSKUSS JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE	AEDVILJAPÜREESUPP SEEMNED IDANDID SEPIKUKRUTOONID

*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 01.09.25	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	300g	242Kcal	11.3g	7.23g	9.53g	23.62g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga	50g	111Kcal	3.93g	2.07g	2.6g	15.7g
	Kokku:	350g	353Kcal	15.23g	9.3g	12.13g	39.32g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	80g	228Kcal	16.77g	3.2g	19.16g	0.12g
	Riis 75g (mahe)	170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.99g	38.78g
	Valge kaste võiga 50g	100g	158Kcal	10.72g	6.91g	4.57g	10.88g
	Leib 30g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Peedi-õunasalat	60g	25Kcal	0.14g	0.03g	0.95g	4.11g
	Kokku:	450g	670Kcal	28.45g	10.28g	31.47g	68.93g
Õhtusöök	Jäätis tk	65g	137Kcal	5.92g	3.51g	2.21g	18.85g
	Banaan(magustoiduks)	150g	101Kcal	0.3g	0.15g	1.2g	22.95g
	Kokku:	215g	238Kcal	6.22g	3.66g	3.41g	41.8g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 02.09.25	5-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	200Kcal	8.32g	5.01g	6.5g	24.85g
Hommikusöök	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Kokku:	370g	452Kcal	30.87g	19.82g	11.53g	31.91g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	251g	110Kcal	4.03g	0.56g	2.88g	13.82g
	Kreeka jogurti-mangokreem	150g	191Kcal	11.81g	7.56g	4.35g	16.74g
	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	0.15g	0.21g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Kokku:	486g	439Kcal	19.64g	8.64g	11.69g	48.99g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)1	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g
	Värskekurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.83g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Ananass	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.9g
	Kokku:	530g	382Kcal	7.34g	4.33g	24.22g	51.92g

Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
kolmapäev 03.09.25	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
Hommikusoök	Omlett (mahe muna)	120g	232Kcal	16.89g	5.45g	8.77g	10.93g
	Võileib juustuga	50g	147Kcal	7.9g	5.01g	5.91g	11.42g
	Kokku:	370g	551Kcal	31.54g	14.85g	20.14g	44.41g
Lõunasoök	Kanapada	151g	178Kcal	7.38g	2.51g	18.07g	8.63g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	170g	256Kcal	5.71g	0.97g	7.31g	42.75g
	Jäasalat tomatiga	60g	28Kcal	1.99g	0.27g	0.51g	1.63g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	421g	546Kcal	15.56g	3.83g	28.69g	68.05g
Õhtusoök	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Paprika PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Küüslauguleivad	30g	83Kcal	3.06g	0.45g	1.96g	10.55g
	Dipikaste ürtidega	50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Kokku:	230g	265Kcal	15.67g	6.63g	4.97g	22.81g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
neljapäev 04.09.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	193Kcal	8.43g	4.98g	6.62g	21.28g
Hommikusoök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:	429g	222Kcal	8.82g	5.04g	6.97g	26.78g
Lõunasoök	Kodune seljanka sealihaga	250g	254Kcal	14.77g	4.88g	15.03g	14.39g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Piimakissell (mahepiim)150/200	150g	152Kcal	3.67g	2.66g	4.73g	25.1g
	Moos 20g	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:	495g	593Kcal	25.4g	12.24g	23.76g	64.06g
Õhtusoök	Sea-veisehakklihapallid kõõgiviljadega	80g	190Kcal	13.88g	4.66g	14.13g	1.72g

	Kuskuss	170g	229Kcal	1.23g	0g	7.02g	46.29g
	Maitsestatamata jogurti- kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)	100g	44Kcal	1.84g	1.21g	2.62g	4.01g
	Kokku:	350g	463Kcal	16.95g	5.87g	23.77g	52.02g
Vitamiinipaus	Kaalikas (PRIA)	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g