

MENÜÜ

27.10-02.11.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUKKIHELBEPUDER VÕI PIIM	KAERAHELBEPUDER MOOS (suhkruvaba) TAIMETEE	10-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS KAKAO	8-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	PIIMA-TEOKARBISUPP SEPIK AVOKAADO- MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	BANAAN	LILLKAPSAS	PLOOM
LÕUNASÖÖK	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA SPAGETID KÕRVITSA- PORGANDISALAT PÄHKLITEGA MAITSEROHELINE SEEMNED LEIB KAMASMUUTI	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID MAITSEROHELINE SEEMNED IDANDID LEIB MARJATARRETIS VAHUKOOREGA	KALKUNILIHAKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR FRILLISE SALAT TOMATIGA MAITSEROHELINE LEIB	KALA-RIISISUPP KARTULI JA MUNAGA MAITSEROHELINE BANAANI- KOHUPIIMAKREEM TOORMOOSIGA LEIB	SEAPRAAD KARTULI- KÕRVITSPÜREE VALGE KASTE VÄRSKEKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	VALGE KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA LEIB MAITSEVÕI JA KURGIGA	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KIRSSTOMAT	MUNAPUDER KODUJUUST LEIB NUIKAPSAS	KANAPALAD JOGURTIMARINAADIS PÄRLKUSKUSS VALGE KASTE MANDARIIN	KÕRVITSA-ÕUNAKOOK MUSTSÕSTRA- MAASIKASMUUTI

*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	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 27.10.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	151g	144Kcal	5.53g	3.45g	5.28g	16.63g
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:	321g	396Kcal	28.08g	18.26g	10.31g	23.69g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	130g	141Kcal	6.98g	2.64g	9.92g	8.37g
	Keedetud spagetid	150g	223Kcal	4.79g	0.82g	6.43g	37.61g
	Kamasmuuti 200g	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.39g	21.51g
	Kõrvitsa-porgandisalat pähklitega	50g	25Kcal	1.13g	0g	0.68g	2.56g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.72g	0g	0.75g	0.32g
	Kokku:	560g	630Kcal	21.59g	6.29g	25.72g	78.09g
Õhtusöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300	200g	115Kcal	4.59g	0.79g	10.56g	7.21g
	Leib maitseväi ja kurgiga	45g	100Kcal	5.08g	3.16g	2.01g	10.14g
	Kokku:	245g	215Kcal	9.67g	3.95g	12.57g	17.35g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 28.10.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	150g	162Kcal	6.82g	3.68g	6.18g	17.53g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Taimetee	149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:	319g	204Kcal	6.94g	3.68g	6.2g	27.78g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	202g	173Kcal	10.94g	5.36g	4.7g	12.98g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Marjatarretis	150g	88Kcal	0.34g	0.05g	0.4g	20.36g
	Vahukoor 30	30g	105Kcal	9.82g	6.41g	0.63g	3.54g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Kokku:	432g	498Kcal	25.68g	11.93g	9.64g	54.53g

Õhtusöök	Krõbekartul juustuga	101g	141Kcal	6.86g	2.94g	5.92g	13.45g
	Külm kaste ürtidega	90g	122Kcal	8.73g	2.23g	2.53g	8.25g
	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	271g	281Kcal	15.83g	5.17g	8.93g	24.5g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
kolmapäev 29.10.25	10-viljahelbepuder	150g	156Kcal	3.88g	2.46g	4.66g	25.62g
Hommikusöök	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Kakao (mahepiim)	150g	129Kcal	5.06g	3.29g	4.09g	16.55g
	Kokku:	330g	308Kcal	9.31g	5.81g	9.06g	46.32g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	130g	139Kcal	3.42g	0.93g	22.51g	3.87g
	Frillise salat tomatiga	50g	22Kcal	1.48g	0.19g	0.49g	1.35g
	Tatar	150g	145Kcal	2.43g	1.05g	4.76g	26.13g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	355g	350Kcal	7.6g	2.21g	29.31g	39.07g
Õhtusöök	Munapuder	120g	163Kcal	10.76g	4.04g	10.18g	6.37g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Nuikapsas (PRIA)	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	270g	275Kcal	13.36g	5.5g	18.63g	18.5g
Vitamiinipaus	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
neljapäev 30.10.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	149g	156Kcal	5.93g	3.37g	5.87g	18.45g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	329g	276Kcal	12.47g	7.48g	11.15g	27.84g
Lõunasöök	Kala-riisisupp kartuli ja munaga (mahe muna ja riis)	200g	150Kcal	5.07g	0.9g	9.52g	16.11g
	Banaani-kohupiimakreem	130g	165Kcal	4.05g	2.38g	11.39g	20.6g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g

	Kokku:	385g	382Kcal	9.76g	3.38g	22.77g	48.59g
Õhtusöök	Kanapalad jogurtimarinaadis	60g	98Kcal	3.46g	0.78g	15.32g	1.4g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Hapukoorekaste kuumutatud 1	90g	70Kcal	4.95g	3.45g	1.42g	4.41g
	Pärlkuskuss	150g	329Kcal	5.31g	2.45g	9.07g	59.72g
	Kokku:	380g	532Kcal	13.8g	6.68g	26.53g	72.87g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
reede 31.10.25	Piima-teokarbisupp(uus)	200g	203Kcal	8.77g	5.62g	7.93g	22.82g
Hommikusöök	Sepik avokaado-munavõiga	45g	118Kcal	5.26g	2.31g	3.42g	13.78g
	Kokku:	245g	321Kcal	14.03g	7.93g	11.35g	36.6g
Lõunasöök	Kartuli-kõrvitsapüree_	150g	108Kcal	2.8g	1.75g	2.69g	17.45g
	Seapraad	60g	213Kcal	16.91g	5.89g	15.08g	0g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat	50g	46Kcal	3.98g	0.56g	0.47g	1.59g
	Valge kaste toidukoorega	90g	70Kcal	4.67g	2.71g	1.34g	5.57g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	370g	479Kcal	28.6g	10.95g	20.98g	32.13g
Õhtusöök	Kõrvitsa-õunakook	99g	232Kcal	11.55g	7.08g	4.35g	27.15g
	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga)	200g	118Kcal	3.98g	2.44g	5.07g	14.83g
	Kokku:	299g	350Kcal	15.53g	9.52g	9.42g	41.98g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g

3-7a menüü

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 27.10.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	201g	192Kcal	7.37g	4.6g	7.04g	22.18g
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:	371g	444Kcal	29.92g	19.41g	12.07g	29.24g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	150g	163Kcal	8.06g	3.05g	11.45g	9.66g
	Keedetud spagetid	150g	223Kcal	4.79g	0.82g	6.43g	37.61g
	Kamasmuuti 200g	200g	159Kcal	4.7g	2.79g	6.39g	21.51g
	Kõrvitsa-porgandisalat pähklitega	60g	30Kcal	1.36g	0g	0.82g	3.07g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.72g	0g	0.75g	0.32g
	Kokku:	610g	699Kcal	23.14g	6.74g	28.79g	87.41g
Õhtusöök	Valge kalasupp köögiviljadega 250/300	251g	144Kcal	5.74g	0.98g	13.2g	9.01g
	Leib maitsevõi ja kurgiga	50g	111Kcal	5.64g	3.51g	2.24g	11.27g
	Kokku:	301g	255Kcal	11.38g	4.49g	15.44g	20.28g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 28.10.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	216Kcal	9.1g	4.91g	8.25g	23.38g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:	419g	261Kcal	9.22g	4.91g	8.27g	34.39g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	252g	216Kcal	13.67g	6.71g	5.88g	16.23g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Marjatarretis	150g	88Kcal	0.34g	0.05g	0.4g	20.36g
	Vahukoor 30	30g	105Kcal	9.82g	6.41g	0.63g	3.54g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Kokku:	502g	583Kcal	28.65g	13.32g	12.22g	65.3g

Õhtusöök	Krõbekartul juustuga	171g	240Kcal	11.66g	4.99g	10.06g	22.87g
	Külm kaste ürtidega	100g	135Kcal	9.7g	2.48g	2.82g	9.16g
	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	371g	397Kcal	21.66g	7.47g	13.48g	35.53g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
kolmapäev 29.10.25	10-viljahelbepuder	200g	208Kcal	5.18g	3.28g	6.21g	34.16g
Hommikusöök	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	430g	403Kcal	12.3g	7.73g	11.98g	60.37g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	151g	161Kcal	3.95g	1.07g	25.97g	4.46g
	Frillise salat tomatiga	60g	26Kcal	1.77g	0.23g	0.59g	1.61g
	Tatar	150g	145Kcal	2.43g	1.05g	4.76g	26.13g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	406g	418Kcal	8.66g	2.43g	34.27g	47.44g
Õhtusöök	Munapuder	120g	163Kcal	10.76g	4.04g	10.18g	6.37g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	310g	322Kcal	13.64g	5.54g	20.13g	26.86g
Vitamiinipaus	Banaan	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
neljapäev 30.10.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	199g	208Kcal	7.9g	4.49g	7.83g	24.61g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	379g	328Kcal	14.44g	8.6g	13.11g	34g
Lõunasöök	Kala-riisisupp kartuli ja munaga (mahe muna ja riis)	250g	188Kcal	6.34g	1.12g	11.9g	20.13g
	Banaani-kohupiimakreem	130g	165Kcal	4.05g	2.38g	11.39g	20.6g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g

	Kokku:	455g	462Kcal	11.27g	3.64g	26.55g	60.13g
Õhtusöök	Kanapalad jogurtimarinaadis	80g	131Kcal	4.61g	1.04g	20.42g	1.87g
	Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g
	Hapukoorekaste kuumutatud 1	100g	78Kcal	5.5g	3.84g	1.58g	4.9g
	Pärlikuskuss	150g	329Kcal	5.31g	2.45g	9.07g	59.72g
	Kokku:	430g	582Kcal	15.52g	7.33g	31.97g	75.67g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
reede 31.10.25	Piima-teokarbisupp(uus)	250g	254Kcal	10.96g	7.03g	9.91g	28.53g
Hommikusöök	Sepik avokaado-munavõiga	51g	131Kcal	5.85g	2.57g	3.8g	15.31g
	Kokku:	301g	385Kcal	16.81g	9.6g	13.71g	43.84g
Lõunasöök	Kartuli-kõrvitsapüree_	199g	144Kcal	3.73g	2.34g	3.59g	23.27g
	Seapraad	80g	283Kcal	22.55g	7.86g	20.11g	0g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat	60g	55Kcal	4.78g	0.67g	0.56g	1.91g
	Valge kaste toidukoorega	100g	77Kcal	5.19g	3.01g	1.48g	6.19g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	479g	643Kcal	36.73g	13.96g	28.54g	46.41g
Õhtusöök	Kõrvitsa-õunakook	99g	232Kcal	11.55g	7.08g	4.35g	27.15g
	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga)	200g	118Kcal	3.98g	2.44g	5.07g	14.83g
	Kokku:	299g	350Kcal	15.53g	9.52g	9.42g	41.98g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g