

MENÜÜ

05.01-11.01.2026



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB JUUSTUGA	KAERAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	MÜSLI MAASIKA- BANAANISMUUTI MUSTIKAD	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	HIRSIHILBEPUDER TOORMOOS KAKAO
VITAMIINIAMPS	MANDARIIN	KURK	ÕUN	PIRN	HURMAA
LÕUNASÖÖK	SEALIHAKASTE MULGIPUDER MAITSEROHELINE JÄÄSALAT/TOMAT/ PAPRIKA LEIB	KALASELJANKA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA RIIS HIINAKAPSAS/MAIS/KURK LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA MARJAPÜREEGA LEIB	PIKKPOISS KANAHAKKLIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE MARINEERITUD KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	BANAANIPANNKOOGID MARJAPÜREE PIIM LILLKAPSAS	MUNAPUDER MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA KIRSSTOMAT	RÖSTITUD KÕRVITSA JA PORGANDI PÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID IDANDID	TATAR HAPUKOOR MAITSEVESI PORGAND	ÕUNAKOOK MAHL NUIKAPSAS

*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 Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 05.01.2026	Piima-riisipupp(mahe piim)	200g	170Kcal	6.48g	4.2g	6.18g	21.63g
Hommikusöök	Võileib juustuga	45g	132Kcal	7.11g	4.51g	5.32g	10.28g
	Kokku:	245g	302Kcal	13.59g	8.71g	11.5g	31.91g
Lõunasöök	Sealihakaste.	129g	181Kcal	12.47g	5.23g	9.88g	7.12g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)	150g	135Kcal	2.71g	1.62g	3.3g	23.48g
	Jääsalat, tomat, paprika	60g	14Kcal	0.15g	0g	0.49g	2.09g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:	364g	374Kcal	15.6g	6.89g	15.22g	40.42g
Õhtusöök	Banaanipannkoogid	100g	133Kcal	5.5g	1.35g	4.5g	15.55g
	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:	330g	280Kcal	11.05g	6.39g	10.16g	33.61g
Vitamiinipaus	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
teisipäev 06.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	150g	171Kcal	6.44g	3.22g	6.43g	20.23g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Taimetee	149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:	319g	214Kcal	6.44g	3.22g	6.51g	30.66g
Lõunasöök	Kalaseljanka.	200g	109Kcal	2.83g	0.47g	6.88g	13.1g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem kamaga	130g	142Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.76g
	Marjad	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	0.15g	0.21g
	Kokku:	415g	379Kcal	15.07g	8.14g	24.45g	33.22g
Õhtusöök	Munapuder	120g	163Kcal	10.75g	4.04g	10.17g	6.37g
	Mahlajook chia seemnetega	149g	47Kcal	1.93g	0g	0.41g	7.07g
	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g

	Kokku:	349g	228Kcal	12.92g	4.04g	11.06g	16.24g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 07.01.2026	Müli (ise tehtud)	30g	138Kcal	7.81g	1.99g	3.99g	11.58g
Hommikusöök	Maasika-banaanismuuti (mahe keefir)	200g	139Kcal	4.46g	3.58g	4.77g	18.94g
	Mustikad (külm)	50g	29Kcal	0.66g	0.1g	0.56g	4.23g
	Kokku:	280g	306Kcal	12.93g	5.67g	9.32g	34.75g
Lõunasöök	Köögiviljakarri kookospiimaga 1	131g	117Kcal	7.07g	5.14g	3.4g	7.84g
	Riis	150g	193Kcal	0.37g	0.07g	4.4g	42.78g
	Hiinakapsas/mais/kurk	60g	13Kcal	0.06g	0.02g	0.64g	2.11g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	361g	365Kcal	7.74g	5.27g	9.84g	60.25g
Õhtusöök	Röstitud kõrvitsa ja porgandi püreesupp	200g	71Kcal	3.79g	1.8g	1.44g	6.3g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Kokku:	225g	123Kcal	4.37g	1.87g	3.19g	16.1g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 08.01.2026	5-viljahelbepuder.	150g	143Kcal	5.29g	3.13g	4.64g	19.12g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:	330g	254Kcal	10.93g	8.22g	9.77g	28.59g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiseliha (mahe veiseliha)	200g	86Kcal	1.96g	0.56g	6.86g	9.15g
	Keefiri panna cotta	130g	246Kcal	17.64g	12.31g	5.72g	16.03g
	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:	385g	411Kcal	19.96g	12.92g	14.19g	41.4g
Õhtusöök	Tatar	150g	213Kcal	1.86g	0.36g	7.56g	41.58g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g

	Porgand(PRIA)1	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	410g	310Kcal	8.57g	5g	9.11g	47.84g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 09.01.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (maheplim)	150g	145Kcal	4.92g	2.93g	5.15g	19.75g
Hommikusöök	Toormos 20g	20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Kakao.	150g	120Kcal	5.36g	3.47g	4.35g	13.23g
	Kokku:	320g	280Kcal	10.51g	6.43g	9.71g	35.68g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	60g	81Kcal	2.49g	0.91g	9.96g	4.66g
	Keedetud kartul	150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Valge kaste toidukoorega	91g	73Kcal	4.7g	2.71g	1.43g	6.15g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	371g	320Kcal	7.79g	3.66g	16.24g	44.1g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, jahu, keefir)	100g	172Kcal	1.87g	0.99g	3.81g	33.9g
	Mahe mahl	150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Nuikapsas (PRIA)	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:	330g	251Kcal	2.03g	0.99g	4.21g	52.26g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.71g	11.15g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.71g	11.15g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 05.01.2026	Piima-riisissupp(mahe piim)	250g	212Kcal	8.1g	5.25g	7.73g	27.03g
Hommikusöök	Võileib juustuga	50g	147Kcal	7.9g	5.01g	5.91g	11.42g
	Kokku:	300g	359Kcal	16g	10.26g	13.64g	38.45g
Lõunasöök	Sealihakaste.	149g	209Kcal	14.38g	6.03g	11.41g	8.21g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)	200g	180Kcal	3.61g	2.16g	4.4g	31.3g
	Jäasalat, tomat, paprika	80g	18Kcal	0.2g	0g	0.66g	2.79g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:	474g	493Kcal	18.7g	8.27g	19.42g	57.55g
Õhtusöök	Banaanipannkoogid	100g	133Kcal	5.5g	1.35g	4.5g	15.55g
	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:	330g	280Kcal	11.05g	6.39g	10.16g	33.61g
Vitamiinipaus	Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g
	Kokku:	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g
teisipäev 06.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	229Kcal	8.59g	4.29g	8.57g	26.97g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:	419g	275Kcal	8.59g	4.29g	8.65g	38.16g
Lõunasöök	Kalaseljanka.	250g	136Kcal	3.54g	0.59g	8.6g	16.37g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem kamaga	130g	142Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.76g
	Marjad	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
	Kokku:	485g	448Kcal	16.02g	8.3g	27.57g	44.01g
Õhtusöök	Munapuder	120g	163Kcal	10.75g	4.04g	10.17g	6.37g
	Mahlajook chia seemnetega	199g	63Kcal	2.57g	0g	0.55g	9.42g
	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	419g	248Kcal	13.62g	4.04g	11.32g	19.29g

Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 07.01.2026	Müsli (ise tehtud)	30g	138Kcal	7.81g	1.99g	3.99g	11.58g
Hommikusöök	Maasika-banaanismuuti (mahe keefir)	200g	139Kcal	4.46g	3.58g	4.77g	18.94g
	Mustikad (külm)	50g	29Kcal	0.66g	0.1g	0.56g	4.23g
	Kokku:	280g	306Kcal	12.93g	5.67g	9.32g	34.75g
Lõunasöök	Kõõgiviljakarri kookospiimaga 1	151g	135Kcal	8.16g	5.94g	3.92g	9.04g
	Riis	150g	193Kcal	0.37g	0.07g	4.4g	42.78g
	Hiinakapsas/mais/kurk	80g	17Kcal	0.08g	0.02g	0.85g	2.81g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	421g	429Kcal	9.09g	6.11g	11.97g	69.67g
Õhtusöök	Röstitud kõrvitsa ja porgandi püreesupp	250g	88Kcal	4.74g	2.25g	1.8g	7.87g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Kokku:	275g	140Kcal	5.32g	2.32g	3.55g	17.67g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 08.01.2026	5-viljahlbepuder.	200g	190Kcal	7.05g	4.17g	6.18g	25.49g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:	380g	301Kcal	12.69g	9.26g	11.31g	34.96g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiseliha (mahe veiseliha)	250g	108Kcal	2.45g	0.7g	8.57g	11.44g
	Keefiri panna cotta	130g	246Kcal	17.64g	12.31g	5.72g	16.03g
	Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:	455g	475Kcal	20.69g	13.1g	17.3g	51.21g
Õhtusöök	Tatar	150g	213Kcal	1.86g	0.36g	7.56g	41.58g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Porgand(PRIA)1	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g

	Kokku:	480g	318Kcal	8.64g	5g	9.26g	49.17g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
reede 09.01.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	194Kcal	6.56g	3.9g	6.87g	26.33g
Hommikusöök	Toormoos 20g	20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Kakao.	200g	160Kcal	7.15g	4.62g	5.8g	17.64g
	Kokku:	420g	369Kcal	13.94g	8.55g	12.88g	46.67g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	80g	109Kcal	3.33g	1.21g	13.28g	6.22g
	Keedetud kartul	150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Valge kaste toidukoorega	101g	81Kcal	5.22g	3.01g	1.58g	6.84g
	Marineeritud kurgisalat 50g	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	431g	400Kcal	9.43g	4.3g	21.2g	54.13g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, jahu, keefir)	100g	172Kcal	1.87g	0.99g	3.81g	33.9g
	Mahe mahl	200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:	400g	276Kcal	2.07g	0.99g	4.31g	58.1g
Vitamiinipaus	Hurmaa	100g	66Kcal	0g	0g	0.88g	13.93g
	Kokku:	100g	66Kcal	0g	0g	0.88g	13.93g