

MENÜÜ

17.11-23.11.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP VÕISEPIK TUUNIKALAGA	5-VILJAHARBEPUDER VÕI KAKAO	7-VILJAHARBEPUDER PIRNIPÜREE PIIM	KAERAHARBEPUDER MOOS JÄÄTEE	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI MÜSLI
VITAMIINIAMP	ÕUN	HURMAA	PLOOM	PORGAND	PIRN
LÕUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA RIIS VALGE KASTE JÄÄSALAT, PORGAND, HERNES LEIB	KÖÖGIVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE OAD KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJAD LEIB	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAHAUTIS KEEDUKARTUL PUNAPEET JA PAPRIKA LEIB	RASSOLNIK KALAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	KANA KARRIKASTMES TATAR MAITSEROHELINE LAMBASALAT JA TOMAT LEIB
ÕHTUOODE	KAMA KODUJUUST KURK	PANNKOOGID KINOAGA MOOS PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED IDANDID BANAAN	AHJUOMLETT LEIB MAHL MELON	ODRAJAHUKARASK ÜRDIVÕI TAIMETEE LILLKAPSAS

*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	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 17.11.2025	Piima-makaronisupp.	199g	202Kcal	8.64g	5.54g	7.92g	22.75g
Hommikusöök	Võisevik tuunikalaga	45g	127Kcal	5.54g	2.47g	5.66g	13.25g
	Kokku:	244g	329Kcal	14.18g	8.01g	13.58g	36g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	60g	103Kcal	3.73g	1.77g	17.09g	0.15g
	Riis	150g	193Kcal	0.37g	0.07g	4.4g	42.78g
	Valge kaste toidukoorega	91g	73Kcal	4.7g	2.71g	1.43g	6.15g
	Jääsalat, porgand, hernes (eraldi)	60g	19Kcal	0.13g	0.01g	0.78g	2.8g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	381g	430Kcal	9.17g	4.6g	25.1g	59.4g
Õhtusöök	Kama (mahe keefir)	150g	156Kcal	5.7g	4.91g	6.86g	18.59g
	Kodujuust (Pria)1	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g
	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:	380g	318Kcal	12.3g	9.16g	27.37g	23.46g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 18.11.2025	5-viljajahelbepuder (mahepiim)	149g	159Kcal	6.52g	3.94g	5.17g	19.86g
Hommikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kakao (mahepiim)	150g	129Kcal	5.06g	3.29g	4.09g	16.55g
	Kokku:	309g	362Kcal	19.78g	12.61g	9.3g	36.49g
Lõunasöök	Kõõgiviljasupp lihata	201g	68Kcal	0.97g	0.12g	2.24g	11.11g
	Oad (erinevad)	20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.05g	2.3g
	Kohupiimakreem riivleivaga	130g	140Kcal	5.28g	3.05g	14.86g	8.03g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	406g	284Kcal	6.97g	3.28g	20.03g	31.66g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	101g	227Kcal	10.69g	3.33g	7.81g	24.23g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g

	Kokku:	281g	371Kcal	15.94g	8.36g	12.7g	43.48g
kolmapäev 19.11.2025	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	150g	165Kcal	7.98g	4.79g	4.94g	16.1g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	180g	182Kcal	7.98g	4.79g	4.94g	20.3g
Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis	120g	121Kcal	7.69g	2.5g	7.01g	5.05g
	Keedetud kartul	150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Punapeet, paprika(kollane)eraldi.	60g	20Kcal	0.12g	0.01g	0.78g	3.3g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	350g	297Kcal	8.21g	2.55g	12.19g	40.34g
Õhtusöök	Köögililjapüreesupp kikerhernestega	201g	130Kcal	6.97g	3.53g	3.51g	11.68g
	Sepikukrutoonid.	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	311g	274Kcal	11.47g	3.68g	6.66g	34.05g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 20.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	150g	164Kcal	6.87g	3.69g	6.28g	17.93g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Jäättee	150g	10Kcal	0.02g	0g	0.06g	2.45g
	Kokku:	320g	327Kcal	11.93g	6.98g	10.43g	42.66g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	201g	123Kcal	3.72g	0.61g	7.08g	14.42g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kakao panna cotta	131g	221Kcal	17.55g	11.4g	6.08g	9.14g
	Toormoos 20g	20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	416g	391Kcal	16.11g	8.38g	24.81g	33.81g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	142Kcal	8.43g	3.8g	10.67g	5.78g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Mahl	150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g

	Melon	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	370g	257Kcal	8.75g	3.84g	12.39g	31.01g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 21.11.2025	Marja- kodujuustusmuuti	200g	124Kcal	2.01g	0.75g	4.03g	20.81g
Hommikusöök	Müsli (ilma lisatud suhkruta)	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g
	Kokku:	250g	318Kcal	4.96g	1.27g	8.93g	56.36g
Lõunasöök	Tatar	150g	213Kcal	1.86g	0.36g	7.56g	41.58g
	Kana karrikastmes(mahepiim)	130g	196Kcal	11.2g	6.45g	15.14g	8.6g
	Lambs salat, tomat (eraldi)	60g	13Kcal	0.18g	0.01g	0.53g	1.91g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib	20g	42Kcal	0.24g	0.04g	1.4g	7.52g
	Kokku:	365g	466Kcal	13.51g	6.86g	24.78g	59.82g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	100g	222Kcal	7.37g	4.46g	7.42g	29.86g
	Taimetee	149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Ürdivõi 10g	10g	68Kcal	7.47g	4.89g	0.08g	0.11g
	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:	309g	317Kcal	15.05g	9.35g	8.32g	34.81g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

3-7a menüü

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 17.11.2025	Piima-makaronisupp.	249g	252Kcal	10.8g	6.92g	9.9g	28.44g
Hommikusöök	Võiseplik tuunikalaga	50g	141Kcal	6.15g	2.75g	6.29g	14.72g
	Kokku:	299g	393Kcal	16.95g	9.67g	16.19g	43.16g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	80g	137Kcal	4.98g	2.35g	22.79g	0.2g
	Riis	150g	193Kcal	0.37g	0.07g	4.4g	42.78g
	Valge kaste toidukoorega	101g	81Kcal	5.22g	3.01g	1.58g	6.84g
	Jäasalat, porgand, hernes (eraldi)	80g	25Kcal	0.18g	0.01g	1.04g	3.73g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	451g	520Kcal	11.23g	5.52g	32.61g	68.59g
Õhtusöök	Kama (mahe keefir)	200g	208Kcal	7.6g	6.55g	9.14g	24.78g
	Kodujuust (Pria)1	150g	154Kcal	6.6g	4.25g	19.95g	3.75g
	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	450g	372Kcal	14.2g	10.8g	29.79g	29.93g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 18.11.2025	5-viljajahelbepuder (mahepiim)	199g	212Kcal	8.69g	5.25g	6.89g	26.48g
Hommikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	409g	458Kcal	23,64g	15.02g	12.39g	48.62g
Lõunasöök	Köögiviljasupp lihata	251g	85Kcal	1.22g	0.15g	2.8g	13.89g
	Oad (erinevad)	20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.05g	2.3g
	Kakao panna cotta	131g	221Kcal	17.55g	11.4g	6.08g	9.14g
	Toormoos 20g	20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	467g	422Kcal	19.57g	11.67g	13.09g	43.28g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	101g	227Kcal	10.69g	3.33g	7.81g	24.23g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:	281g	371Kcal	15.94g	8.36g	12.7g	43.48g

Vitamiinipaus	Hurmaa	100g	66Kcal	0g	0g	0.88g	13.86g
	Kokku:	100g	66Kcal	0g	0g	0.88g	13.86g
kolmapäev 19.11.2025	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	200g	220Kcal	10.64g	6.39g	6.59g	21.46g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	230g	237Kcal	10.64g	6.39g	6.59g	25.66g
Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis	150g	152Kcal	9.62g	3.13g	8.76g	6.32g
	Keedetud kartul	150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Punapeet, paprika(kollane)eraldi.	80g	27Kcal	0.16g	0.02g	1.04g	4.4g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	420g	377Kcal	10.42g	3.23g	15.6g	50.23g
Õhtusöök	Köögilviljapüreesupp kikerhernestega	252g	162Kcal	8.71g	4.41g	4.39g	14.6g
	Sepikukrutoonid.	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Banaan	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:	382g	320Kcal	13.25g	4.58g	7.7g	40.03g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
neljapäev 20.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	219Kcal	9.16g	4.92g	8.38g	23.91g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Jäättee	200g	14Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.27g
	Kokku:	420g	267Kcal	9.18g	4.92g	8.52g	35.36g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	251g	154Kcal	4.65g	0.76g	8.85g	18.03g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kakao panna cotta	131g	221Kcal	17.55g	11.4g	6.08g	9.14g
	Toormoos 20g	20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Maitseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	477g	543Kcal	29,39g	16.89g	19.08g	46.26g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	142Kcal	8.43g	3.8g	10.67g	5.78g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g

	Mahl	200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Melon	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.39g
	Kokku:	460g	323Kcal	9.01g	3.88g	13.87g	44.21g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 21.11.2025	Marja- kodujuustusmuuti	200g	124Kcal	2.01g	0.75g	4.03g	20.81g
Hommikusöök	Müsli (ilma lisatud suhkruta)	50g	194Kcal	2.95g	0.52g	4.9g	35.55g
	Kokku:	250g	318Kcal	4.96g	1.27g	8.93g	56.36g
Lõunasöök	Tatar	150g	213Kcal	1.86g	0.36g	7.56g	41.58g
	Kana karrikastmes(mahepiim)	150g	226Kcal	12.93g	7.44g	17.47g	9.92g
	Lambs salat, tomat (eraldi)	80g	17Kcal	0.24g	0.01g	0.71g	2.54g
	Maitseroheline	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	425g	542Kcal	15.54g	7.89g	28.69g	69.29g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	100g	222Kcal	7.37g	4.46g	7.42g	29.86g
	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Ürdivõi 10g	10g	68Kcal	7.47g	4.89g	0.08g	0.11g
	Lillkapsas PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:	359g	320Kcal	15.05g	9.35g	8.32g	35.57g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g