

MENÜÜ

17.11-23.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI KÜPSISETORT	SEENEKASTE KEEDUKARTUL/TATAR JÄÄSALAT/PORGAND/MARINEERITUD KURK IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEDPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP KALAGA KAMAVAHT MARJADEGA AVOKAADO-MUNAMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN JA KURK
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA TOMAT/KURK/KODUJUUST IDANDID VÕI LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR HURMAA
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA HAPUKOOR MARJA-BANAANI KRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA HELVESTE JA VANILJEKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS JA PAPRIKA
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS BANAANIGA VÕI	PIKKPOISS SEA- JA VEISEHAKKLIHAST RIIS/TÄISTERA JA DURUM PASTA VALGE KASTE SPINAT/PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 17.11.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	200g	202Kcal	6.64g	4.15g	5.91g	29.29g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Küpsisetort	100g	298Kcal	18.33g	10.64g	5.23g	27.56g
	Kokku:	330g	579Kcal	29.07g	17.48g	11.24g	67.12g
Lõunasöök	Seenekaste 1	50g	33Kcal	1.64g	1.01g	2.67g	1.44g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.46g
	Tatar	75g	73Kcal	1.31g	0.58g	2.42g	12.96g
	Jääsalat/porgand/mar. kurk/idandid 100g	100g	27Kcal	0.25g	0g	0.8g	4.18g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Marjamahedik	150g	58Kcal	0.51g	0.12g	0.81g	11.67g
	Kokku:	860g	602Kcal	11.26g	6.6g	20.91g	98.83g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g
teisipäev 18.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.24g	2.68g	8.56g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	230g	299Kcal	10.34g	5.37g	8.66g	40.75g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	143Kcal	2.17g	0.43g	11.21g	18.37g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	271Kcal	16.59g	10.51g	10.42g	19.33g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Avokaado-munamääre	20g	30Kcal	2.55g	0.49g	0.98g	0.44g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	709g	706Kcal	28.92g	16.36g	32.93g	74.06g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	130g	45Kcal	0g	0g	0.59g	8.86g
kolmapäev 19.11.2025	Odrahelbepuder (mahepiim)	201g	187Kcal	6.52g	4.02g	6.21g	24.42g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	266Kcal	10.62g	6.71g	6.31g	34.69g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	250g	163Kcal	1.76g	0.27g	17.36g	17.12g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g
	Idandid kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.09g
	Tomat/kurk 100g	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.73g	2.45g

	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Või 5g	5g	39Kcal	4.3g	2.82g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.28g
	Kokku:	879g	673Kcal	21.59g	13.2g	37.78g	76.99g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
neljapäev 20.11.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	207Kcal	7.79g	4.39g	7.95g	24.63g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	230g	286Kcal	11.89g	7.08g	8.05g	34.9g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	250g	115Kcal	2.7g	1.44g	8.91g	12.35g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Marja-banaani krõbedik täistera nisujahu ja helvestega	101g	234Kcal	10.56g	6.23g	2.93g	30.28g
	Vaniljekaste 100g	100g	126Kcal	2.68g	1.61g	2.74g	22.64g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.37g
	Sepik	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.66g
	Ürdivõi 5g	5g	31Kcal	3.44g	2.25g	0.04g	0.05g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Kokku:	765g	803Kcal	31.06g	19.51g	25.44g	100.55g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Nuikapsas (PRIA) 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:	130g	34Kcal	0.26g	0.08g	1.13g	5.71g
reede 21.11.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	201g	202Kcal	9.18g	4.54g	7.92g	20.41g
Hommikusöök	Toormoos banaaniga	30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.3g	3.36g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Kokku:	236g	258Kcal	13.54g	7.28g	8.24g	23.81g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiseliha)	100g	240Kcal	15.93g	6.32g	16.6g	7.47g
	Keedetud mahemakaronid	75g	112Kcal	2.45g	0.37g	3.3g	18.82g
	Riis (mahe)	75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Valge kaste toidukoorega 50g	50g	38Kcal	2.6g	1.5g	0.73g	3.04g
	Spinat/paprika/edamame oad (külm)	100g	52Kcal	1.79g	0.19g	3.6g	3.87g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	685g	788Kcal	30.28g	13.3g	36.4g	88.54g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g