

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RUKKIHESUPP VÕISEPIK TOMATIGA	5-VILJAHARBEPUDER VÕI PIIM	OMLETT VÕILEIB JUUSTUGA KAKAO	3-VILJAHARBEPUDER MARJAD TAIMETEE	KAMAPALLID BANAANI-MARJASMUUTI
VITAMIINIAMP	PIRN	TOMAT	PLOOM	KAALIKAS	ÕUN
LÖUNASÖÖK	STOOGONOV VEISELIHAST AHJUKARTUL PORGANDISALAT KÕRVTSASEEMNETEGA MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	KANAPADA MAITSEROHELINE MAKARONID JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PIIMAKISSELL MOOSIGA LEIB	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA MAITSEROHELINE HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA RIIS VALGE KASTE 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 SEPIKURUTOONID

*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)	250g	201Kcal	9.37g	5.99g	7.95g	19.77g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga	51g	114Kcal	4.49g	2.44g	2.56g	15.43g
	Kokku:	301g	315Kcal	13.86g	8.43g	10.51g	35.2g
Lõunasöök	Ahjukartul	170g	203Kcal	3.65g	0.49g	4.6g	36.85g
	Stroogonov loomalihost 150 (mahe veis)	151g	212Kcal	12.65g	5.03g	16.68g	7.1g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	61g	39Kcal	1.62g	0g	0.64g	4.71g
	Marjasmuuti chia seemnetega (mahe keefir)	201g	192Kcal	8.7g	5.47g	6.93g	20.76g
	Leib 30g	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.81g	15.09g
	Kokku:	623g	730Kcal	27.1g	11.07g	31.66g	84.51g
Õhtusöök	Jäätis tk	80g	170Kcal	7.3g	4.33g	2.73g	23.26g
	Banaan(magustoiduks)	150g	101Kcal	0.3g	0.15g	1.2g	22.95g
	Kokku:	230g	271Kcal	7.6g	4.48g	3.93g	46.21g
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	201Kcal	8.4g	5.06g	6.53g	24.9g
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:	370g	453Kcal	30.95g	19.87g	11.56g	31.96g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	109Kcal	3.94g	0.54g	2.81g	13.73g
	Kreeka jogurti-mangokreem	150g	191Kcal	11.81g	7.56g	4.35g	16.74g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Herne-päevalillseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.89g	0.37g	1.22g	0.73g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	481g	436Kcal	19.52g	8.61g	11.54g	48.77g
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	Omlett (mahe muna)	120g	232Kcal	16.89g	5.45g	8.77g	10.93g
Hommikusöök	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Võileib juustuga	50g	147Kcal	7.9g	5.01g	5.91g	11.42g
	Kokku:	370g	551Kcal	31.54g	14.85g	20.14g	44.41g
Lõunasöök	Kanapada	150g	179Kcal	7.63g	2.54g	17.96g	8.48g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	170g	252Kcal	5.29g	0.91g	7.32g	42.77g
	Jääsalat tomatiga	60g	28Kcal	1.99g	0.27g	0.51g	1.63g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	421g	543Kcal	15.4g	3.8g	28.62g	67.96g
Õhtusöök	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	10.11g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.11g
neljapäev 04.09.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	200g	194Kcal	8.52g	5.03g	6.65g	21.32g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee	200g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.08g
	Kokku:	430g	223Kcal	8.91g	5.09g	7g	26.89g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	252Kcal	14.49g	4.86g	15.09g	14.32g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Piimakissell (mahepiim)	150g	154Kcal	3.68g	2.67g	4.74g	25.44g
	Moos 20g	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	491g	591Kcal	25.11g	12.23g	23.71g	64.16g

Õhtusöök	Sea-veisehakklihapallid kõogiviljadega	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
reede 05.09.25	Banaani-marjasmuuti (mahe keefir)	201g	121Kcal	2.92g	1.73g	4.34g	18.61g
Hommikusöök	Kamapallid	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:	251g	294Kcal	4.22g	1.93g	10.94g	48.96g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	80g	224Kcal	16.33g	3.15g	19.09g	0.11g
	Riis 75g (mahe)	170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.97g	38.66g
	Valge kaste võiga 50g	100g	157Kcal	10.53g	6.78g	4.59g	10.9g
	Hiinakapsa-redisesalat rohelistest hernestega 1	60g	43Kcal	2.97g	0.45g	1.39g	2.1g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	451g	683Kcal	30.66g	10.52g	31.87g	66.85g
Õhtusöök	Aedviljapüreesupp 1	252g	216Kcal	13.67g	6.71g	5.88g	16.23g
	Seemned 5g	5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Kokku:	282g	306Kcal	18.01g	6.78g	8.39g	26.36g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g