

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP JUUSTUMÄÄRE LEIB	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA VÕI PIIM	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR TAIMETEE	8-VILJAHARBEPUDER PIRNIPÜREE PIIM	KAERAHELBEPUDER MOOS KAKAO
VITAMIINIAMP	ÕUN	PIRN	LILLKAPSAS	PLOOM	BANAAN
LÕUNASÖÖK	PILAFF LIHATA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA VÄRSKAKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT KODUJUUST LEIB	LÕHESUPP KINOAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA MAASIKA- BANAANIKASTMEGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA KEEDUKARTUL PORGANDI-VALGE REDISE SALAT LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA MAITSEROHELINE RIIS VALGE KASTE VÄRSKAKAPSA- PORRUSALAT PIRNIKUUBIKUTEGA RÖSTITUD SIBUL LEIB
ÕHTUOODE	SUVIKÕRVITSAKARASK ÜRDIVÕI IDANDID MANGOLASSI NEKTARIIN	AHJUS RÖSTITUD ÜRTIDEGA BATAAT, PORGAND, KARTUL JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE LEIB	VIINAMARJAD, PIRN, ÕUN, MELON, APRIKOOS MAASIKA-BANAANI- JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA	AHJUOMLETT VÕISEPIK TOMATIGA JÄÄTEE	PORGANDI- ODRAJAHUMUFFINID MAHL

*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 06.10.25	Piima-makaronisupp(uus)	250g	256Kcal	11.15g	7.15g	9.93g	28.64g
Hommikusöök	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Juustumääre	11g	61Kcal	6.21g	4.07g	1.31g	0.05g
	Kokku:	301g	401Kcal	17.84g	11.3g	14.04g	43.73g
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhernestega-taimne)250	219g	205Kcal	5.07g	0.71g	5.94g	31.62g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.	100g	195Kcal	18.38g	13.1g	3.23g	3.92g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat	60g	58Kcal	5.16g	0.73g	0.56g	1.91g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	469g	593Kcal	31.29g	16.04g	19.18g	53.74g
Õhtusöök	Suvikõrvitsakarask (hapukoorega,mahe keefir, mahe jahu	152g	415Kcal	17.67g	11.6g	9.99g	52.9g
	Ürdivõi 10g	10g	67Kcal	7.39g	4.84g	0.08g	0.11g
	Nektariin	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	200g	122Kcal	2.77g	1.81g	4.81g	19.5g
	Kokku:	447g	636Kcal	27.93g	18.26g	15.92g	78.86g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 07.10.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	200g	201Kcal	9.34g	4.71g	7.71g	20.04g
Hommikusöök	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	360g	378Kcal	23.69g	14.14g	12.7g	27.02g
Lõunasöök	Lõhesupp kinoaga (valge kinoa)	251g	180Kcal	6.11g	1.18g	10.39g	19.55g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	200Kcal	15.56g	10.17g	6.64g	8.35g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.91g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g

	Kokku:	452g	482Kcal	22.48g	11.48g	20.17g	45.89g
Öhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega	171g	242Kcal	3.91g	0.68g	3.93g	44.52g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaukukaste (Tzatziki)	100g	44Kcal	1.84g	1.21g	2.63g	4.04g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	311g	370Kcal	6.23g	1.97g	9.36g	63.6g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
kolmapäev 08.10.25	Tatrahelbepuder	200g	241Kcal	7.02g	4.24g	6.34g	38.03g
Hommikusöök	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:	430g	321Kcal	13.47g	8.86g	7.36g	42.4g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga 1	151g	224Kcal	14.93g	6.51g	13.16g	8.32g
	Keedetud kartul	150g	113Kcal	0.16g	0g	2.96g	24.12g
	Porgandi-valge redise salat 1	61g	18Kcal	0.11g	0g	0.42g	2.97g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	402g	439Kcal	15.68g	6.59g	19.34g	50.45g
Öhtusöök	Viinamari, pirn, õun, melon, aprikoos	80g	35Kcal	0.12g	0.01g	0.4g	7.38g
	Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g	199g	138Kcal	2.45g	1.09g	3.67g	23.84g
	Kokku:	279g	173Kcal	2.57g	1.1g	4.07g	31.22g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
neljapäev 09.10.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	200g	210Kcal	8.04g	4.57g	7.87g	24.83g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	330Kcal	14.19g	8.62g	12.82g	35.93g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	250g	283Kcal	11.2g	2.81g	15.18g	27.11g
	Kohupiimakreem kamaga	130g	141Kcal	5.14g	2.96g	14.69g	8.51g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g

	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	451g	525Kcal	17.22g	5.91g	33.03g	53.19g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	144Kcal	8.45g	3.81g	10.72g	6.1g
	Võisepik tomatiga	50g	113Kcal	4.19g	2.25g	2.58g	15.6g
	Kamajook	200g	222Kcal	4.98g	2.98g	8.89g	33.51g
	Jäättee	200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.52g
	Kokku:	570g	494Kcal	17.64g	9.04g	22.27g	58.73g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
reede 10.10.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	202Kcal	5.96g	2.56g	8.28g	26.56g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.8g	4.42g	5.51g	22.22g
	Kokku:	420g	410Kcal	12.76g	6.98g	13.85g	56.96g
Lõunasöök	Ahju küpsetatud kana kintsuliha	79g	139Kcal	4.34g	0.74g	24.88g	0g
	Riis	150g	185Kcal	0.36g	0.06g	4.21g	40.99g
	Valge kaste toidukoorega	100g	80Kcal	5.26g	3.04g	1.57g	6.66g
	Värskekapsa-porrusalat pirnikuubikutega 1	61g	36Kcal	2.12g	0.29g	0.72g	2.83g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Röstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	436g	524Kcal	12.57g	4.21g	34.21g	65.56g
Õhtusöök	Porgandi-odrajahumuffinid(ei ole lisatud suhkrut)	151g	305Kcal	13.52g	3.54g	8.97g	34.34g
	Mahe mahl	200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Kokku:	351g	385Kcal	13.52g	3.54g	8.97g	54.34g
Vitamiinipaus	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.21g

