

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP SEPIK SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER KURK VÕI LEIB TAIMETEE	ODRAHELBEPUDE VÕI PIIM	8-VILJAHELBEPUDE MOOS PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS KAKAO
VITAMIINIAMPS	ARBUUS	PIRN	PLOOM	NUIKAPSAS	ÕUN
LÖUNASÖÖK	SEENEKASTE KEEDUKARTUL PEEDISALAT MAR.KURGIGA MARJAMAHEDIK LEIB	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE KAMAVAHT VAARIKATEGA PEEDIHUMMUS LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA VÄRSKEKURGISALAT KODUJUUST IDANDID MUSTIKA- BANAANISMUUTI LEIB	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MARJAKRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA KAERAHELVESTE JA VANILJEKASTMEGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHARULL KÕRVITSAGA RIIS VALGE KASTE PORGANDI- KAALIKASALAT SEEMNED LEIB
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MAHL	KIRJUD MAKARONID JUUSTUGA TOMAT	PUUVILJASALAT VAHUKOOREGA PÄHKLIID ROSINAD	FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA APRIKOOS	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB

*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 08.09.25	Piima-riisipupp	250g	217Kcal	9.1g	5.92g	8.26g	25.37g
Hommikusöök	Sepik sulatatud juustuga	50g	132Kcal	3.88g	2.01g	5.54g	18.24g
	Kokku:	300g	349Kcal	12.98g	7.93g	13.8g	43.61g
Lõunasöök	Keedetud kartul 75g	170g	129Kcal	0.22g	0g	3.49g	27.4g
	Seenekaste (taimne)	150g	118Kcal	8.6g	5.09g	3.92g	5.22g
	Marjahahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.56g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Peedisalat marineeritud kurgiga	60g	21Kcal	0.17g	0.02g	0.85g	3.32g
	Kokku:	620g	429Kcal	10.15g	5.35g	12.14g	66.54g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, jahu, keefir)	150g	258Kcal	2.82g	1.49g	5.73g	50.89g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	350g	356Kcal	2.92g	1.49g	6.46g	74.29g
Vitamiinipaus	Arbuus	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
teisipäev 09.09.25	Munapuder	119g	164Kcal	10.77g	4.03g	10.15g	6.42g
Hommikusöök	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Või 20g	20g	149Kcal	16.4g	10.76g	0.08g	0.16g
	Kurk	30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.42g
	Taimetee	199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:	408g	412Kcal	27.65g	14.87g	13.26g	25.05g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	143Kcal	2.15g	0.43g	11.17g	18.39g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	272Kcal	16.53g	10.47g	10.39g	19.67g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kooli Vaarikad	30g	13Kcal	0.24g	0.03g	0.3g	1.77g
	Peedihummus 10g	10g	23Kcal	1.55g	0.22g	0.55g	1.34g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	461g	535Kcal	20.96g	11.23g	25.24g	56.25g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	170g	286Kcal	6.5g	3.56g	13.17g	42.82g
	Tomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	250g	304Kcal	6.74g	3.56g	13.65g	45.62g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g

kolmapäev 10.09.25	Odrahelbepuder (mahepiim)	200g	187Kcal	6.67g	4.12g	6.15g	24.29g
Hommikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	360g	364Kcal	21.02g	13.55g	11.14g	31.27g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	220g	144Kcal	1.55g	0.24g	15.29g	15.07g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Värskekurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.83g
	Kodujuust 50	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g	200g	139Kcal	4.75g	3.75g	4.95g	17.79g
	Kokku:	570g	424Kcal	8.98g	5.49g	30.11g	49.98g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	131g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.69g	14.52g
	Vahukoor 30	30g	105Kcal	9.82g	6.41g	0.63g	3.54g
	Pähklid	20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad 20g	20g	56Kcal	0.2g	0.03g	0.59g	12.27g
	Kokku:	201g	357Kcal	21.36g	6.53g	5.89g	32.95g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 11.09.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	200g	209Kcal	7.98g	4.52g	7.93g	24.68g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	370g	346Kcal	14.13g	8.57g	12.94g	39.76g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup)	250g	126Kcal	6.28g	1.19g	9.7g	6.72g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega 130	130g	293Kcal	11.2g	6.34g	3.66g	42.11g
	Vaniljekaste (mahepiim)	100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.13g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:	521g	637Kcal	21.85g	9.86g	18.93g	86.04g
Õhtusöök	Friijuurikad ürtidega	170g	154Kcal	5.24g	0.82g	2.32g	21.71g
	Külm kaste tomatipastaga	99g	118Kcal	7.66g	2.08g	2.88g	9.21g
	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6.03g

	Kokku:	349g	302Kcal	12.98g	2.9g	5.92g	36.95g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
reede 12.09.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	200g	200Kcal	9.27g	4.66g	7.72g	20.06g
Hommikusöök	Toormoos 20g	20g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.38g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	22.06g
	Kokku:	420g	390Kcal	16.26g	9.09g	13.38g	45.5g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull kõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	80g	194Kcal	13.65g	5.31g	13.49g	4.11g
	Riis	170g	210Kcal	0.4g	0.07g	4.78g	46.54g
	Porgandi-kaalikasalat 1	60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Valge kaste toidukoorega	100g	78Kcal	5.26g	3.05g	1.49g	6.21g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.51g	0g	0.71g	0.31g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	455g	622Kcal	23.39g	8.51g	23.75g	75.71g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat(ilma singita)	130g	183Kcal	13.29g	5.81g	5.4g	10.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	370g	273Kcal	13.9g	5.91g	8.31g	25.95g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g