

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS	PILAFF LIHATA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA FRILLICE, TOMAT, MAR. KURK, MAIS KODUJUUST RÖSTITUD KIKERHERNED MANGOLASSI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA NEKTARIIN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	LÖHESUPP KINOAGA RÖSTITUD SIBUL IDANDID PANNA COTTA MAASIKA-BANAANIKASTMEGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PIRN
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR	HAUGI KROKETID KARTULI-KÖRVITSAPÜREE/RIIS KÜLM KASTE KURGI JA KAPPARITEGA MEEGA RÖSTITUD KÖÖGIVILJAD HIINAKAPSAS, TOMAT, PUNAPEET VÄRSKEKURGI-SUVIKÖRVITSASALAT IDANDID KÄSITÖÖ MULLIJOOK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON JA LILLKAPSAS TARTUMAA TOIDUPIIRKOND 2025 ERIMENÜÜ KOOSTÖÖS PEAKOKK <u>KARL PAJUSSAAREGA</u> LISAINFO: <u>FB ELVA TEENUSED,</u> TARTUMAINE TOIT
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	HERNESUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA ROHELINE HERNES/PORGAND/KURK RÖSTITUD SIBUL LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR KIIVI JA BANAAN

***Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.**

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 06.10.25	7-viljähelbepuder (mahe piim)	182g	175Kcal	7.25g	4.46g	5.86g	20.75g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	202g	209Kcal	7.25g	4.46g	5.92g	28.93g
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhernestega-taimne)250	250g	238Kcal	6.22g	0.87g	6.77g	35.97g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.	50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g
	Frillice, tomat, marineeritud kurk, mais (eraldi)	100g	23Kcal	0.37g	0.01g	0.98g	3.28g
	Kodujuust (Pria)	50g	51Kcal	2.2g	1.42g	6.65g	1.25g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	150g	92Kcal	2.08g	1.36g	3.61g	14.63g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Rõstitud kikerherned 5g	5g	3Kcal	0.15g	0.02g	0.16g	0.27g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Kokku:	840g	696Kcal	29.31g	13.91g	27g	76.33g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Nektariin_50g	50g	20Kcal	0.05g	0g	0.55g	3.92g
	Kokku:	130g	60Kcal	0.05g	0g	0.71g	12.64g
teisipäev 07.10.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	181g	191Kcal	9.6g	5.02g	6.89g	17.95g
Hommikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	211g	299Kcal	17.8g	10.4g	6.99g	26.21g
Lõunasöök	Lõhesupp kinoaga (valge kinoa)	250g	178Kcal	6.08g	1.18g	10.32g	19.17g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.33g	0.05g	0.31g	2.92g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	199Kcal	15.71g	10.26g	6.13g	8.21g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.08g	5.72g	1.25g	0.13g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.27g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kokku:	674g	641Kcal	36.9g	20.9g	24.8g	49.37g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g

	Pirn (PRIA)80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	160g	48Kcal	0g	0g	0.8g	9.28g
kolmapäev 08.10.25	Tatrahelbepuder	184g	237Kcal	7.64g	4.67g	5.8g	36.35g
Hommikusöök	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kokku:	214g	304Kcal	14.09g	9.29g	6.79g	37.49g
Lõunasöök	Haugi kroketid	100g	187Kcal	4.82g	0.96g	9.34g	26.24g
	Kartuli- kõrvitsapüree	100g	73Kcal	1.99g	1.25g	1.81g	11.66g
	Meega röstitud kõogiviljad	50g	125Kcal	5.92g	0.25g	2.33g	15.19g
	Riis 50g (mahe)	50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g
	Hiinakapsas, tomat, punapeet	100g	26Kcal	0.28g	0.02g	1.01g	4.06g
	Kurgi- suvikõrvitsasalat	50g	11Kcal	0.29g	0.03g	0.61g	1.22g
	Käsitöö limonaad	200g	114Kcal	0.78g	0.12g	0.66g	24.94g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega.	50g	64Kcal	5.24g	2.71g	0.89g	2.99g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kokku:	860g	807Kcal	25.04g	9.04g	24.46g	116.14g
Vitamiinipaus	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Lillkapsas (PRIA)	80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:	160g	43Kcal	0.42g	0g	1.6g	6.85g
neljapäev 09.10.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	181g	204Kcal	8.49g	4.91g	7.19g	23.02g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:	211g	221Kcal	8.49g	4.91g	7.19g	27.22g
Lõunasöök	Hemesupp sealihaga	250g	284Kcal	11.21g	2.81g	15.24g	27.31g
	Kohupiimakreem kamaga	130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.62g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Ürdivõi 10g	10g	66Kcal	7.23g	4.73g	0.08g	0.11g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	654g	666Kcal	29.63g	14.23g	36.98g	57.36g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
reede 10.10.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	183g	185Kcal	5.46g	2.35g	7.59g	24.35g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	203g	219Kcal	5.46g	2.35g	7.65g	32.53g
Lõunasöök	Hakklihakaste paprikaga	150g	220Kcal	14.17g	6.09g	13.17g	9.72g
	Keedetud kartul	100g	75Kcal	0.1g	0g	1.98g	16.12g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	100g	149Kcal	3.23g	0.55g	4.31g	25.17g

	Roheline hernes, porgand, kurk	100g	23Kcal	0.12g	0.01g	1.26g	3.29g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.71g	4.37g	5.43g	22.17g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	814g	795Kcal	29.95g	14.69g	32.74g	94.98g
Vitamiinipaus	Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	130g	83Kcal	0.46g	0.15g	1.08g	17.74g