

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA KODUJUUST/TOMAT/KURK/ROHELINE HERNES SMUUTI-ARBUUSI, BANAANI JA MAASIKATEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM JA ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNEPESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA JA NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	KALAKASTE RIIS/KUSKUSS AHJUKÖÖGIVILJAD HIINAKAPSAS/MAIS/PORGAND LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD SIBUL RÖSTITUD KIKERHERNED MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKA-BANAANIKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA ÕUN
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	GULJAŠŠ VEISELIHAST AHJUKARTUL /TATAR SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 29.09.25	Riisihelbepuder (mahepiim)	199g	200Kcal	6.45g	4.04g	5.89g	29.13g
Hommikusöök	Või 5g	6g	42Kcal	4.69g	3.07g	0.02g	0.05g
	Moos 20g	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	225g	276Kcal	11.14g	7.11g	5.97g	37.36g
Lõunasöök	Makaronid sea- veisehakklihaga (mahe makaronid)	250g	447Kcal	15.7g	4.56g	20.81g	54.44g
	Ürtidega tomatipasta- koorekaste	50g	87Kcal	7.51g	5.37g	1.6g	3.13g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.86g	4.03g	0.76g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Arbuusi-banaani- maasikasmuuti	150g	46Kcal	0.42g	0.27g	0.68g	9.58g
	Roheline hernes/tomat/kurk 100g	101g	23Kcal	0.19g	0.01g	1.34g	3.13g
	Kokku:	871g	920Kcal	35.82g	15.94g	39.16g	105.69g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.05g
	Kokku:	130g	64Kcal	0.15g	0g	0.41g	13.77g
teisipäev 30.09.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	231Kcal	12.49g	7.72g	5.97g	21.96g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	230g	310Kcal	16.59g	10.41g	6.07g	32.23g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	251g	143Kcal	2.77g	1.19g	13.17g	15.7g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Rukkijahuvaht 100	100g	97Kcal	0.39g	0.06g	1.58g	21.65g
	Mahepiim (PRIA)	125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.76g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	2.88g	0.37g	1.06g	0.67g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kokku:	700g	562Kcal	15.44g	7.85g	27.6g	74.85g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
	Nuikapsas (PRIA) 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.12g
	Kokku:	130g	34Kcal	0.26g	0.08g	1.13g	5.73g
kolmapäev 01.10.25	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	202g	300Kcal	15.08g	9.28g	7.45g	32.96g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	232g	379Kcal	19.18g	11.97g	7.55g	43.23g

Lõunasöök	Kalakaste	149g	173Kcal	8.84g	4.47g	14.59g	8.5g
	Riis (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.95g
	Ahjuköögilviljad 50g	50g	27Kcal	0.69g	0.36g	1.61g	2.69g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.31g
	Kuskuss	75g	102Kcal	0.55g	0g	3.13g	20.63g
	Hiinakapsas/mais/porgand 100g	100g	35Kcal	0.26g	0.04g	1.13g	6.06g
	Kokku:	943g	873Kcal	27.87g	14.13g	38.42g	111.94g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
neljapäev 02.10.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	200g	198Kcal	8.9g	5.28g	6.67g	21.4g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	230g	277Kcal	13g	7.97g	6.68g	31.67g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	250g	213Kcal	13.67g	6.72g	5.68g	15.79g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Sepikurutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Röstitud kikerhersed 5g	5g	3Kcal	0.15g	0.02g	0.14g	0.23g
	Röstitud sibul	5g	28Kcal	2.13g	1.02g	0.29g	1.94g
	Mango-keefiritarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	175Kcal	3.02g	2.71g	7.26g	29.65g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.33g	0.05g	0.31g	2.9g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Ürdivõi 10g	10g	65Kcal	7.14g	4.68g	0.07g	0.1g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kokku:	764g	840Kcal	37.69g	20.13g	26.14g	95.11g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.5g
	Kokku:	130g	33Kcal	0g	0g	0.66g	6.62g
reede 03.10.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	201g	183Kcal	6.94g	4.32g	5.54g	24.69g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	262Kcal	11.04g	7.01g	5.64g	34.96g

Lõunasöök	Guljašš veiselihast	150g	245Kcal	14.05g	5.48g	22.66g	6.49g
	Ahjukartul	75g	88Kcal	1.43g	0.19g	2.02g	16.25g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Tatar	75g	75Kcal	1.33g	0.58g	2.47g	13.26g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.78g
	Kokku:	685g	685Kcal	24.36g	11.12g	38.14g	74.14g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g