

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS/KARTULIPÜREE VALGE KASTE LAMBASALAT/KURK/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS SEESAMISEEMNETEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANAPADA MAKARONID/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PORRU LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR REDIS
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	MAISIMANNAPUDE MOOS/VÕI	STROOGONOV VEISELIHAGA AHJUKARTUL/PÄRLKUSKUSS HIINAKAPSAS/MAIS/KURK/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 08.09.25	8-viljahlbepuder (mahepiim)200	196g	203Kcal	7.97g	4.55g	7.7g	23.63g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	226g	282Kcal	12.07g	7.24g	7.8g	33.9g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	100g	280Kcal	20.43g	3.94g	23.84g	0.13g
	Riis (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.16g
	Valge kaste võiga 50g	50g	79Kcal	5.3g	3.42g	2.29g	5.43g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.39g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	74g	69Kcal	1.39g	0.87g	1.86g	11.84g
	Lambasalat/kurk/paprika (eraldi)	100g	15Kcal	0.07g	0g	0.85g	2.18g
	Kokku:	684g	772Kcal	34.66g	13.13g	40.62g	71.11g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
teisipäev 09.09.25	5-viljahlbepuder (mahepiim) 200	201g	199Kcal	8.05g	4.82g	6.59g	25.03g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	278Kcal	12.15g	7.51g	6.69g	35.3g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 250	250g	111Kcal	4.18g	0.58g	2.78g	13.73g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kreeka jogurti-mangokreem	100g	126Kcal	7.86g	5.06g	2.91g	10.89g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.39g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Hummus seesamiseemnetega 10g	10g	39Kcal	2.38g	0.34g	1.48g	2.3g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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:	679g	546Kcal	22.15g	10.91g	17.63g	63.96g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
kolmapäev 10.09.25	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	201g	203Kcal	7.46g	4.5g	7.4g	26.12g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	282Kcal	11.56g	7.19g	7.5g	36.39g
Lõunasöök	Kanapada	150g	186Kcal	7.9g	2.59g	18.29g	9.8g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	75g	110Kcal	2.21g	0.38g	3.21g	18.76g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.39g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g

	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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	75g	75Kcal	1.33g	0.58g	2.47g	13.26g
	Jääsalat/tomat/kurk/porru	99g	15Kcal	0.13g	0g	0.75g	2.25g
	Kokku:	684g	638Kcal	18.89g	8.42g	34.74g	78.44g
Vitamiinipaus	Redis (PRIA)	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.52g
	Kokku:	80g	12Kcal	0.08g	0g	0.64g	1.52g
neljapäev 11.09.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	201g	192Kcal	8.17g	4.79g	6.71g	21.43g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	271Kcal	12.27g	7.48g	6.81g	31.7g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	253Kcal	14.62g	4.87g	15.01g	14.37g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.52g	4.67g	1g	1.15g
	Piimakissell (mahepiim)150/200	150g	154Kcal	3.67g	2.66g	4.71g	25.41g
	Moos 30g	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.4g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.39g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Või 5g	5g	39Kcal	4.28g	2.81g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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:	754g	817Kcal	36.43g	19.88g	30.96g	87.89g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
reede 12.09.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)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	Stroogonov loomaliha (mahe veiseliha)	149g	217Kcal	12.68g	5.07g	18.15g	6.65g
	Ahjukartul 75g	75g	92Kcal	1.87g	0.25g	2.05g	16.25g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.39g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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
	Pärlikuskuss	75g	165Kcal	2.92g	1.4g	4.5g	29.6g
	Hiinakapsas/mais/kurk/punapeet (eraldi)	100g	30Kcal	0.14g	0.03g	1.29g	5.09g
	Kokku:	684g	756Kcal	24.93g	11.62g	36.01g	91.96g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
--	--------	-----	--------	-------	----	-------	-------