

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
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)	201g	211Kcal	7.35g	4.62g	5.94g	29.96g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	281Kcal	10.33g	6.58g	6.03g	40.4g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	250g	448Kcal	15.88g	4.58g	20.78g	54.39g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste	50g	88Kcal	7.58g	5.42g	1.61g	3.14g
	Roheline hernes/tomat/kurk 100g	100g	23Kcal	0.19g	0.01g	1.31g	3.08g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Arbuusi-banaani-maasikasmuuti	150g	46Kcal	0.42g	0.27g	0.67g	9.57g
	Kokku:	870g	923Kcal	36.32g	16.02g	39.08g	105.36g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.07g
	Kokku:	130g	64Kcal	0.15g	0g	0.41g	13.79g
teisipäev 30.09.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	201g	242Kcal	13.67g	8.49g	6.01g	22.19g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	231g	321Kcal	17.77g	11.18g	6.11g	32.46g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	250g	145Kcal	3.05g	1.38g	13.06g	15.59g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Rukkijahuvaht 100	100g	98Kcal	0.39g	0.06g	1.58g	22.02g
	Mahepiim (PRIA)	125g	86Kcal	5.12g	3.37g	4.12g	5.74g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	2.78g	0.36g	1.16g	0.7g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	699g	563Kcal	15.61g	8.03g	27.54g	74.86g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Nuikapsas (PRIA) 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:	130g	34Kcal	0.26g	0.08g	1.13g	5.71g
kolmapäev 01.10.25	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	200g	281Kcal	13.03g	7.94g	7.44g	32.94g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	230g	360Kcal	17.13g	10.63g	7.54g	43.21g
Lõunasöök	Kalakaste	150g	174Kcal	8.87g	4.47g	14.67g	8.72g

	Riis (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.16g
	Kuskuss 50g	50g	68Kcal	0.37g	0g	2.09g	13.76g
	Ahjuköögilviljad 50g	50g	29Kcal	0.91g	0.5g	1.63g	2.69g
	Hiinakapsas/mais/porgand 100g	100g	35Kcal	0.26g	0.04g	1.12g	6.04g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kakao (mahepiim)	200g	173Kcal	6.72g	4.37g	5.43g	22.39g
	Kokku:	919g	844Kcal	28.23g	14.3g	37.53g	105.34g
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-viljahläbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	200g	203Kcal	9.45g	5.65g	6.62g	21.37g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	360g	580Kcal	21.43g	12.1g	23.45g	70.49g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	250g	215Kcal	13.9g	6.78g	5.61g	15.7g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.14g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.61g	0g	0.73g	0.31g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Röstitud kikerhernes 5g	5g	3Kcal	0.15g	0.02g	0.15g	0.25g
	Röstitud sibul	5g	30Kcal	2.3g	1.1g	0.31g	2.1g
	Mango-keefirartreis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	175Kcal	3.02g	2.71g	7.3g	29.57g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.9g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Ürdivõi 10g	10g	64Kcal	7.04g	4.61g	0.07g	0.1g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	764g	844Kcal	38.25g	20.22g	26.16g	94.89g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Õun (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.47g
	Kokku:	130g	33Kcal	0g	0g	0.66g	6.59g
reede 03.10.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	199g	187Kcal	7.35g	4.59g	5.54g	24.69g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g
	Kokku:	229g	266Kcal	11.45g	7.28g	5.64g	34.96g
Lõunasöök	Guljašš veiselihast	150g	244Kcal	13.99g	5.42g	22.61g	6.53g
	Ahjukartul	75g	88Kcal	1.42g	0.19g	2.02g	16.25g

	Tatar	75g	73Kcal	1.31g	0.58g	2.42g	12.96g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.8g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	685g	680Kcal	24.28g	11.08g	38.01g	73.66g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g