

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS/KARTULIPÜREE VALGE KASTE LAMBASALAT/KURK/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER 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-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	MAISIMANNAPUDER 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-viljabelbepuder (mahepiim)200	202g	225Kcal	9.22g	5.3g	8.11g	25.65g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	232g	294Kcal	11.95g	7.09g	8.2g	36.58g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	100g	279Kcal	20.33g	3.94g	23.9g	0.13g
	Riis (mahe)	75g	78Kcal	0.15g	0.03g	1.77g	17.2g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	71Kcal	1.64g	1.03g	1.86g	11.86g
	Valge kaste võiga 50g	50g	77Kcal	5.23g	3.38g	2.26g	5.29g
	Lambasalat/kurk/paprika (eraldi)	100g	15Kcal	0.07g	0g	0.84g	2.2g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.59g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Kokku:	685g	771Kcal	34.76g	13.28g	40.65g	70.87g
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-viljabelbepuder (mahepiim) 200	200g	199Kcal	8.03g	4.82g	6.54g	25.03g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	230g	268Kcal	10.76g	6.61g	6.63g	35.96g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 250	250g	111Kcal	4.22g	0.59g	2.82g	13.74g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kreeka jogurti-mangokreem	100g	128Kcal	7.93g	5.11g	2.9g	11.22g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.5g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.59g
	Hummus seesamiseemnetega 10g	10g	39Kcal	2.41g	0.34g	1.49g	2.18g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Kokku:	679g	547Kcal	22.31g	11g	17.67g	63.98g
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)	202g	222Kcal	8.51g	5.14g	7.67g	28.26g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	232g	291Kcal	11.24g	6.93g	7.76g	39.19g
Lõunasöök	Kanapada	150g	185Kcal	7.81g	2.59g	18.29g	9.79g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	75g	112Kcal	2.42g	0.41g	3.22g	18.82g
	Tatar 75g	75g	73Kcal	1.24g	0.53g	2.42g	13g
	Jääsalat/tomat/kurk/porru	100g	15Kcal	0.13g	0g	0.76g	2.27g

	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.59g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Kokku:	685g	636Kcal	18.94g	8.43g	34.71g	78.07g
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	200g	191Kcal	8.15g	4.79g	6.66g	21.43g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	230g	260Kcal	10.88g	6.58g	6.75g	32.36g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	251g	254Kcal	14.78g	4.92g	15.15g	14.33g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.47g	4.63g	0.99g	1.14g
	Piimakissell (mahepiim)150/200	150g	152Kcal	3.67g	2.66g	4.73g	25.09g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.59g
	Või 5g	5g	36Kcal	3.99g	2.62g	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	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	755g	810Kcal	36.26g	19.72g	31.1g	87.2g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
reede 12.09.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	201g	282Kcal	12.35g	7.49g	7.44g	34.6g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	231g	351Kcal	15.08g	9.28g	7.53g	45.53g
Lõunasöök	Stroogonov loomaliha (mahe veiseliha)	149g	215Kcal	12.58g	5.04g	18.06g	6.69g
	Ahjukartul 75g	75g	91Kcal	1.69g	0.23g	2.05g	16.29g
	Pärlikuskuss	75g	164Kcal	2.71g	1.26g	4.51g	29.68g
	Hiinakapsas/mais/kurk/punapeet (eraldi)	100g	29Kcal	0.14g	0.03g	1.28g	5.05g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.59g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Kokku:	684g	750Kcal	24.46g	11.46g	35.92g	91.9g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

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