

MENÜÜ

03.11-09.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	MULGIPUDE ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA SOOJAD JUURVILJAD FRILLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS RIIS/TATAR PIIMA-KOOREKASTE HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALA-RIISISUPP KARTULI JA MUNAGA PANNA COTTA MARJA-BANAANI TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA IDANDID KURGISALAT LEIB/SEPIK MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI MAITSESTAMATA JOGURTIGA PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)
esmaspäev 03.11.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	144Kcal	6.7g	4.25g	5.67g	14.04g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	214Kcal	9.68g	6.21g	5.76g	24.48g
Lõunasöök	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)	200g	189Kcal	4.31g	2.61g	4.45g	31.82g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	98Kcal	9.22g	6.58g	1.62g	1.97g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g
	Frillice/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.03g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Sepik	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.66g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	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:	685g	582Kcal	21.36g	14.11g	18.6g	73.7g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
teisipäev 04.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim)	200g	220Kcal	6.25g	2.68g	8.57g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	290Kcal	9.23g	4.64g	8.66g	40.92g
Lõunasöök	Veisehaklihasupp	250g	190Kcal	11.03g	4.21g	11.94g	9.96g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kohupiimakreem 130	130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	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)75g	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:	699g	586Kcal	23.97g	12.22g	36.93g	52.44g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 05.11.2025	10-viljahelbepuder	201g	216Kcal	5.49g	3.4g	7.8g	33.54g
05.11.2025	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
Hommikusöök	Kokku:	230g	286Kcal	8.47g	5.36g	7.89g	43.98g
Lõunasöök	Ahju kanakints	100g	177Kcal	5.8g	0.97g	31.24g	0g
	Riis 75g (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	16.99g
	Tatar 75g	75g	74Kcal	1.38g	0.62g	2.41g	12.88g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	51Kcal	3.51g	2.37g	1.4g	3.37g
	Hiinakapsa-paprika salat 50g	50g	33Kcal	2.51g	0.37g	0.66g	1.49g

	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.79g
	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)75g	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:	735g	687Kcal	20.91g	9.25g	48.42g	72.64g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 06.11.2025	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	201g	236Kcal	12.96g	8.02g	6.01g	22.08g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	306Kcal	15.94g	9.98g	6.1g	32.52g
Lõunasöök	Kala-risisupp kartuli ja munaga (mahe muna ja riis)	250g	168Kcal	2.65g	0.59g	12.17g	23.26g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	200Kcal	15.77g	10.3g	6.19g	8.25g
	Toormoos banaaniga	30g	18Kcal	0.26g	0.05g	0.29g	3.31g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Või 5g	5g	39Kcal	4.28g	2.81g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	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:	704g	676Kcal	30.31g	18.64g	28.77g	69.13g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 07.11.2025	7-viljahelbepuder (mahepiim) 200	201g	185Kcal	6.59g	3.96g	6.77g	23.84g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	255Kcal	9.57g	5.92g	6.86g	34.28g
Lõunasöök	Ühepäjatoit sealihaga 1	251g	253Kcal	12.88g	4.75g	15.36g	16.55g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.3g	0.33g
	Kurgisalat	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	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)75g	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

	Mustsõstra-maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	150g	89Kcal	2.98g	1.83g	3.8g	11.15g
	Kokku:	750g	638Kcal	26.81g	11.47g	30.64g	63.31g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g