

MENÜÜ

27.10-02.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA RIIS/PÄRLKUSKUSS VALGE KASTE FRILLIS/PUNAPEET/MAR.KURK IDANDID LEIB/SEPIK ATSI LAHJA SUVEJOOK PIIM/KEEFIR PORGAND
TEISIPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER MOOS (suhkruvaba) VÕI	RASSOLNIK VEISELHAGA HAPUKOOR ÕUNA-KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDEER MOOS/VÕI	TATRAROOG KALKUNILHAGA ÜRTIDEGA KOOREKASTE KURGI-SUVIKÕRVITSASALAT COLESLAW SALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	3-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	PEEDISUPP LIHATA HAPUKOOR KAMA-KEEFIRITARRETIS MARJADE JA MANGOPÜREEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON JA PIRN
REEDE	PUDEER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA LAMBASALAT/KURK/PAPRIKA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIIVI

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 27.10.25	Odrahelbepuder (mahepiim)	201g	190Kcal	6.63g	4.08g	6.27g	24.97g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	260Kcal	9.61g	6.04g	6.36g	35.41g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	100g	255Kcal	12.21g	0.24g	12.52g	23.15g
	Päriskuss	75g	165Kcal	2.92g	1.4g	4.5g	29.6g
	Riis (mahe)	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.16g
	Valge kaste võiga 50g	50g	77Kcal	5.21g	3.36g	2.26g	5.3g
	Frillice/punapeet/idadid/mar.kurk (eraldi)	100g	28Kcal	0.29g	0.03g	1.43g	4.08g
	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
	Atsi lahja suvejook	150g	61Kcal	1.63g	0.93g	2.14g	8.88g
	Kokku:	835g	913Kcal	29.74g	10.88g	34.6g	122.29g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
teisipäev 28.10.25	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	Rassolnik veiselihaga 1	250g	143Kcal	3.67g	0.75g	6.65g	19.8g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Õuna-kohupiimavorm	130g	203Kcal	5.92g	3.24g	12.45g	23.78g
	Kissell 100	101g	51Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.55g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	36Kcal	2.84g	1.27g	1.71g	0.85g
	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:	800g	728Kcal	24.1g	13.24g	31.63g	92.01g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 29.10.25	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	198g	230Kcal	12g	7.3g	6.54g	21.11g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	227g	300Kcal	14.98g	9.26g	6.63g	31.55g
Lõunasöök	Tatraroor kalkunilihaga	251g	329Kcal	8.71g	1.69g	22.68g	38.56g
	Ürtidega koorekaste	50g	85Kcal	7.8g	5.56g	1.66g	2.05g

	Kurgi-suvikõrvitsasalat	50g	13Kcal	0.52g	0.07g	0.62g	1.14g
	Coleslaw salat 1	50g	31Kcal	1.62g	0.26g	0.57g	3.14g
	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:	686g	708Kcal	25.98g	12.47g	35.52g	79.01g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 30.10.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	201g	196Kcal	8.4g	4.93g	6.77g	21.88g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	266Kcal	11.38g	6.89g	6.86g	32.32g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)	249g	144Kcal	2.83g	0.36g	5.13g	21.4g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kama-keefirarretis marjadega	131g	138Kcal	3.39g	2.66g	6.41g	19.53g
	Mahe mangopüree 20/30	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.53g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.37g
	Sepik	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.66g
	Või 5g	5g	38Kcal	4.2g	2.75g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	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:	724g	637Kcal	22.11g	13.75g	22.77g	80.73g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Pirn (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.12g
	Kokku:	130g	39Kcal	0.08g	0g	0.47g	7.84g
reede 31.10.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	200g	198Kcal	9.18g	4.6g	7.76g	19.74g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	268Kcal	12.16g	6.56g	7.85g	30.18g
Lõunasöök	Kanafrikassee	150g	232Kcal	14.14g	8.38g	17.37g	8.27g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	75g	110Kcal	2.21g	0.38g	3.21g	18.76g
	Ahjukartul	75g	88Kcal	1.42g	0.19g	2.02g	16.25g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	49g	27Kcal	0.99g	0g	0.46g	3.42g
	Lambasalat/kurk/paprika (eraldi)	100g	15Kcal	0.07g	0g	0.84g	2.19g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g	50g	52Kcal	0.05g	0.02g	0.2g	12.35g
	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:	784g	774Kcal	26.21g	13.86g	34.09g	95.36g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.8g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.8g