

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS	PILAFF LIHATA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA FRILLICE, TOMAT, MAR. KURK, MAIS KODUJUUST RÖSTITUD KIKERHERNED MANGOLASSI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA NEKTARIIN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	LÕHESUPP KINOAGA RÖSTITUD SIBUL IDANDID PANNA COTTA MAASIKA -BANAANIKASTMEGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PIRN
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA HIINAKAPSAS/TOMAT/KURK/PUNAPEET IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON JA LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	HERNESUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA KARTULI-KÕRVITSAPÜREE/RIIS VALGE KASTE ROHELINE HERNES, PORGAND, KURK RÖSTITUD SIBUL LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR KIIVI JA BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 06.10.25	7-viljajahelbepuder (mahe piim)	182g	169Kcal	6.2g	3.76g	6g	21.57g
Hommiikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	202g	203Kcal	6.2g	3.76g	6.06g	29.75g
Lõunasöök	Pilaff lihata (paprika, brokoli ja kikerhernestega-taimne)250	250g	238Kcal	6.18g	0.86g	6.79g	36.04g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.	50g	97Kcal	9.18g	6.55g	1.61g	1.96g
	Frillice, tomat, marineeritud kurk, mais (eraldi)	100g	23Kcal	0.37g	0.01g	0.97g	3.27g
	Kodujuust (Pria)	50g	52Kcal	2.2g	1.42g	6.66g	1.25g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	150g	92Kcal	2.08g	1.36g	3.61g	14.61g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Röstitud kikerhersed 5g	5g	3Kcal	0.16g	0.02g	0.16g	0.27g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.41g	0g	0.69g	0.3g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Kokku:	840g	697Kcal	29.24g	13.9g	27.02g	76.42g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Nektariin 50g	50g	20Kcal	0.05g	0g	0.55g	3.91g
	Kokku:	130g	60Kcal	0.05g	0g	0.71g	12.63g
teisipäev 07.10.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	181g	185Kcal	8.64g	4.35g	7.03g	18.38g
Hommiikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	211g	293Kcal	16.84g	9.73g	7.13g	26.64g
Lõunasöök	Lõhesupp kinoaga (valge kinoa)	250g	179Kcal	6.1g	1.18g	10.34g	19.19g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.89g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	199Kcal	15.71g	10.27g	6.21g	8.26g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	88Kcal	9.16g	5.78g	1.24g	0.13g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Röstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kokku:	674g	643Kcal	36.98g	20.96g	24.9g	49.43g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Pirn (PRIA)80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	160g	48Kcal	0g	0g	0.8g	9.28g

kolmapäev 08.10.25	Tatrahelbepuder	181g	219Kcal	6.51g	3.94g	5.73g	34.46g
Hommikusöök	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kokku:	211g	286Kcal	12.96g	8.56g	6.72g	35.6g
Lõunasöök	Keedetud kartul	100g	75Kcal	0.1g	0g	1.98g	16.12g
	Sea- veisehakklihakaste paprikaga 1	150g	222Kcal	14.85g	6.45g	13.1g	8.04g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)	100g	149Kcal	3.2g	0.55g	4.31g	25.2g
	Maasika-banaani- jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g	150g	103Kcal	1.84g	0.82g	2.76g	17.91g
	Hiinakapsas, tomat, kurk, punapeet	100g	19Kcal	0.16g	0.01g	0.87g	2.85g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.16g	0.09g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kokku:	760g	723Kcal	25.76g	11.5g	29.65g	88.54g
Vitamiinipaus	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Lillkapsas (PRIA)	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:	160g	42Kcal	0.42g	0g	1.6g	6.84g
neljapäev 09.10.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	180g	190Kcal	7.28g	4.14g	7.09g	22.39g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree	30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.21g
	Kokku:	210g	207Kcal	7.28g	4.14g	7.09g	26.6g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	250g	284Kcal	11.17g	2.81g	15.27g	27.33g
	Kohupiimakreem kamaga	130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.68g	8.59g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.5g
	Ürdivõi 10g	10g	66Kcal	7.28g	4.77g	0.08g	0.11g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	654g	666Kcal	29.65g	14.27g	37g	57.4g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
reede 10.10.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	179g	182Kcal	5.36g	2.3g	7.45g	23.9g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	199g	216Kcal	5.36g	2.3g	7.51g	32.08g
Lõunasöök	Ahju küpsetatud kana kintsuliha	100g	177Kcal	5.83g	0.98g	31.23g	0g
	Kartuli- kõrvitsapüree	100g	74Kcal	2.04g	1.28g	1.8g	11.65g
	Riis	100g	124Kcal	0.24g	0.04g	2.81g	27.39g
	Valge kaste toidukoorega	50g	39Kcal	2.63g	1.53g	0.75g	3.13g

	Roheline hernes, porgand, kurk	100g	23Kcal	0.12g	0.01g	1.27g	3.3g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	87Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kakao (mahepiim)	200g	173Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.23g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.31g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	814g	766Kcal	23.23g	11.9g	49.91g	86.26g
Vitamiinipaus	Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.51g
	Banaan	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	130g	83Kcal	0.46g	0.15g	1.08g	17.75g