

MENÜÜ

03.11-09.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	MULGIPUDE ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PORGANDI-PORRUSALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKANA RIIS PIIMA-KOORE KASTE 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 PIIM/KEEFIR MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 03.11.2025	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	148Kcal	7.09g	4.52g	5.65g	14.34g
Hommikusöök	Või 5g	5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	235g	238Kcal	11.51g	7.42g	5.76g	26.65g
Lõunasöök	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)	200g	191Kcal	4.64g	2.82g	4.44g	31.64g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	97Kcal	9.14g	6.52g	1.6g	1.95g
	Porgandi-porrusalat 1	60g	38Kcal	2.26g	1.55g	0.77g	2.83g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.6g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	669g	651Kcal	24.03g	15.91g	19.99g	82.56g
Õhtusöök	Suvikõrvitsakarask (mahekeefir, mahemuna, mahe jahu) 75/100	151g	411Kcal	19.61g	4.36g	10.89g	47.26g
	Mesi/maitsevõi	10g	46Kcal	3.32g	2.17g	0.11g	3.85g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Redis (PRIA) 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.96g
	Kokku:	411g	563Kcal	23.08g	6.53g	12.13g	75.47g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
teisipäev 04.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.22g	2.68g	8.49g	30.48g
Hommikusöök	Moos 20g	50g	84Kcal	0g	0g	0.15g	20.45g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	260g	378Kcal	14.42g	8.06g	8.68g	51.01g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp	250g	190Kcal	10.98g	4.19g	11.89g	9.98g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Kohupiimakreem 130	130g	128Kcal	5.21g	3.06g	14.58g	5.73g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	720g	638Kcal	24.4g	12.3g	38.48g	61.79g
Õhtusöök	Kanapalad (jogurtimarinaadis)	80g	129Kcal	4.44g	1.01g	20.45g	1.87g
	Koore-majoneesikaste	100g	275Kcal	25.08g	12.24g	2.58g	9.85g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.26g

	Kokku:	230g	425Kcal	29.57g	13.25g	23.58g	15.98g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
kolmapäev 05.11.2025	10-viljahelbepuder	200g	218Kcal	5.86g	3.67g	7.71g	33.39g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	235g	302Kcal	9.55g	6.09g	7.82g	45.7g
Lõunasöök	Ahju kanakints	80g	139Kcal	4.36g	0.74g	24.96g	0g
	Riis (mahe)	171g	176Kcal	0.34g	0.06g	4g	38.97g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	100g	102Kcal	7.01g	4.72g	2.8g	6.94g
	Tomati-spinatisalat kõrvitsaseemnetega	60g	53Kcal	4.51g	0.3g	1.09g	1.55g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	720g	773Kcal	24.04g	10.81g	44.51g	91g
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	120g	161Kcal	10.44g	3.99g	9.71g	7g
	Leib maitsevõiga	50g	141Kcal	6.6g	4.05g	3.04g	15.2g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Kokku:	370g	304Kcal	17.07g	8.04g	12.83g	22.56g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 06.11.2025	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	235Kcal	13.02g	8.07g	5.96g	21.83g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	240g	359Kcal	21.22g	13.45g	6.09g	34.18g
Lõunasöök	Kala-riisisupp kartuli ja munaga (mahe muna ja riis)	250g	169Kcal	2.65g	0.59g	12.17g	23.42g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Panna cotta 130 (mahepiim)	130g	200Kcal	15.76g	10.3g	6.09g	8.39g
	Toormoos banaaniga	30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.3g	3.35g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Või 5g	3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	723g	717Kcal	29.32g	17.79g	30.25g	78.76g
Õhtusöök	Krõbekartul juustuga	200g	300Kcal	16.29g	6.27g	11.86g	25.77g
	Külm koorekaste mar. kurgiga	100g	122Kcal	11.02g	7.75g	2.11g	3.21g
	Morss	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.22g

	Kokku:	500g	447Kcal	27.31g	14.02g	13.99g	35.2g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
reede 07.11.2025	7-viljahelbepuder (mahepiim) 200	202g	183Kcal	6.7g	4.05g	6.62g	23.28g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	237g	267Kcal	10.39g	6.47g	6.73g	35.59g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 1	220g	222Kcal	11.27g	4.15g	13.44g	14.54g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.29g
	Kurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Mustsõstra- maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	201g	119Kcal	4.02g	2.46g	5.11g	14.89g
	Kokku:	801g	686Kcal	26.35g	11.6g	31.58g	74.41g
Õhtusöök	Pirn, õun, banaan, viinamari	81g	46Kcal	0.1g	0.03g	0.3g	10.1g
	Mustsõstra- maasikasmuuti (maitsestatamata jogurtiga) 150/200g	200g	119Kcal	3.99g	2.44g	5.08g	14.86g
	Kokku:	281g	165Kcal	4.09g	2.47g	5.38g	24.96g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g