

# MENÜÜ

01.09-07.09.2025



**TAIMNE**  
TEISIPÄEV



**ELVA**  
TEENUSED

teenused@elva.ee

**EESTI TOIDU KUU**

|           | HOMMIKUSÖÖK                   | LÕUNASÖÖK                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV |                               | <b>TARKUSEPÄEV</b><br>      |
| TEISIPÄEV | KAERAHELBEPUDE<br>MOOS/VÕI    | VEISEHAKKLIHASUPP<br>JÄÄTIS<br>HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>KIRSSTOMAT        |
| KOLMAPÄEV | 10-VILJAHELBEPUDE<br>MOOS/VÕI | AHJUKANA<br>RIIS<br>VALGE KASTE<br>TOMATI-SPINATISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>ÕUN |
| NELJAPÄEV | 4-VILJAHELBEPUDE<br>MOOS/VÕI  | KALASUPP VALGEST KALAST<br>PANNA COTTA MARJA-BANAANI TOORMOOSIGA<br>VÕI<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>PIRN  |
| REEDE     | 7-VILJAHELBEPUDE<br>MOOS/VÕI  | ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA<br>IDANDID<br>KURGISALAT<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>LILLKAPSAS                     |

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

| Söögikord             | Retsept                                              | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained) |
|-----------------------|------------------------------------------------------|------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------------------------|
| teisipäev<br>02.09.25 | Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200 | 200g | 220Kcal | 8.49g  | 4.51g                  | 8.46g  | 25.91g                                   |
| Hommikusöök           | Moos 20/30                                           | 31g  | 51Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.09g  | 12.48g                                   |
|                       | Või 5/8 kool                                         | 10g  | 72Kcal  | 8g     | 5.38g                  | 0.04g  | 0.08g                                    |
|                       | Kokku:                                               | 241g | 343Kcal | 16.49g | 9.89g                  | 8.59g  | 38.47g                                   |
| Lõunasöök             | Kiire veisehakklihasupp 200/250                      | 300g | 276Kcal | 13.55g | 5.92g                  | 16.67g | 20.61g                                   |
|                       | Maitseroheline rühma 5/8                             | 8g   | 2Kcal   | 0.05g  | 0g                     | 0.22g  | 0.29g                                    |
|                       | Leib 20/40                                           | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.78g  | 14.94g                                   |
|                       | Heme-päevalliseemne pesto 1 10g                      | 16g  | 49Kcal  | 4.42g  | 0.38g                  | 0.97g  | 1.01g                                    |
|                       | Jäätis tk                                            | 80g  | 178Kcal | 9.2g   | 5.78g                  | 3.78g  | 19.84g                                   |
|                       | Sepik 20/40                                          | 41g  | 106Kcal | 1.16g  | 0.12g                  | 3.27g  | 20.07g                                   |
|                       | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g                 | 100g | 1Kcal   | 0.01g  | 0g                     | 0.02g  | 0.11g                                    |
|                       | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100                     | 100g | 69Kcal  | 4.1g   | 2.7g                   | 3.3g   | 4.6g                                     |
|                       | Mahekeefir (PRIA) 100                                | 100g | 76Kcal  | 4g     | 3.6g                   | 4g     | 6g                                       |
|                       | Kokku:                                               | 785g | 841Kcal | 36.97g | 18.58g                 | 35.01g | 87.47g                                   |
| Vitamiinipaus         | Kooli Kirsstomat 50/80                               | 79g  | 17Kcal  | 0.24g  | 0g                     | 0.48g  | 2.78g                                    |
|                       | Kokku:                                               | 79g  | 17Kcal  | 0.24g  | 0g                     | 0.48g  | 2.78g                                    |
| kolmapäev<br>03.09.25 | 10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200                | 200g | 217Kcal | 5.47g  | 3.76g                  | 8.99g  | 30.53g                                   |
| Hommikusöök           | Moos/või 20/30                                       | 30g  | 106Kcal | 8g     | 5.38g                  | 0.1g   | 8.26g                                    |
|                       | Kokku:                                               | 230g | 323Kcal | 13.47g | 9.14g                  | 9.09g  | 38.79g                                   |
| Lõunasöök             | Ahjukana 60/80                                       | 80g  | 154Kcal | 4.06g  | 0.71g                  | 29.25g | 0g                                       |
|                       | Riis keedetud 130/170                                | 171g | 195Kcal | 2.42g  | 1.44g                  | 4.1g   | 38.94g                                   |
|                       | Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100       | 100g | 155Kcal | 10.73g | 7.05g                  | 4.44g  | 10.17g                                   |
|                       | Tomati-spinatisalat kõrvitsaseemnetega 50/60         | 60g  | 49Kcal  | 4.12g  | 0.2g                   | 1.12g  | 1.57g                                    |
|                       | Leib 20/40                                           | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g                  | 2.78g  | 14.94g                                   |
|                       | Sepik 20/40                                          | 41g  | 106Kcal | 1.16g  | 0.12g                  | 3.27g  | 20.07g                                   |
|                       | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g                 | 100g | 1Kcal   | 0.01g  | 0g                     | 0.02g  | 0.11g                                    |
|                       | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100                     | 100g | 69Kcal  | 4.1g   | 2.7g                   | 3.3g   | 4.6g                                     |
|                       | Mahekeefir (PRIA) 100                                | 100g | 76Kcal  | 4g     | 3.6g                   | 4g     | 6g                                       |
|                       | Kokku:                                               | 792g | 889Kcal | 31.08g | 15.9g                  | 52.28g | 96.4g                                    |
| Vitamiinipaus         | Kooli Õun 50/80                                      | 80g  | 39Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.16g  | 8.68g                                    |
|                       | Kokku:                                               | 80g  | 39Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.16g  | 8.68g                                    |
| neljapäev<br>04.09.25 | 4-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 150/200    | 199g | 190Kcal | 6.01g  | 3.36g                  | 6.69g  | 25.42g                                   |
| Hommikusöök           | Moos 20/30                                           | 31g  | 51Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.09g  | 12.48g                                   |
|                       | Või 5/8 kool                                         | 10g  | 72Kcal  | 8g     | 5.38g                  | 0.04g  | 0.08g                                    |
|                       | Kokku:                                               | 240g | 313Kcal | 14.01g | 8.74g                  | 6.82g  | 37.98g                                   |

|                |                                      |      |         |        |        |        |        |
|----------------|--------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|
| Lõunasöök      | Kalasupp(selge) 200/250              | 301g | 200Kcal | 2.93g  | 0.58g  | 14.52g | 27.94g |
|                | Maitseroheline rühma 5/8             | 8g   | 2Kcal   | 0.05g  | 0g     | 0.22g  | 0.29g  |
|                | Panna cotta (mahepiim) 100/150       | 150g | 229Kcal | 18.19g | 11.89g | 5.9g   | 10.48g |
|                | Toormoos banaaniga 20/30             | 30g  | 19Kcal  | 0.26g  | 0.05g  | 0.3g   | 3.37g  |
|                | Leib 20/40                           | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g  | 2.78g  | 14.94g |
|                | Sepik 20/40                          | 41g  | 106Kcal | 1.16g  | 0.12g  | 3.27g  | 20.07g |
|                | Või 5/8 kool                         | 7g   | 50Kcal  | 5.52g  | 3.71g  | 0.03g  | 0.06g  |
|                | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g | 100g | 1Kcal   | 0.01g  | 0g     | 0.02g  | 0.11g  |
|                | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100     | 100g | 69Kcal  | 4.1g   | 2.7g   | 3.3g   | 4.6g   |
|                | Mahekeefir (PRIA) 100                | 100g | 76Kcal  | 4g     | 3.6g   | 4g     | 6g     |
|                | Kokku:                               | 877g | 836Kcal | 36.7g  | 22.73g | 34.34g | 87.86g |
| Vitamiinipaus  | Kooli Pirn 50/80                     | 79g  | 35Kcal  | 0g     | 0g     | 0.24g  | 8.49g  |
|                | Kokku:                               | 79g  | 35Kcal  | 0g     | 0g     | 0.24g  | 8.49g  |
| reede 05.09.25 | 7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200 | 198g | 194Kcal | 5.29g  | 3.63g  | 8.07g  | 26.52g |
| Hommikusöök    | Moos/või 20/30                       | 30g  | 106Kcal | 8g     | 5.38g  | 0.1g   | 8.26g  |
|                | Kokku:                               | 228g | 300Kcal | 13.29g | 9.01g  | 8.17g  | 34.78g |
| Lõunasöök      | Ühepajatoit sealihaga 250/300        | 300g | 251Kcal | 10.52g | 3.85g  | 14.57g | 22.42g |
|                | Maitseroheline rühma 5/8             | 8g   | 2Kcal   | 0.05g  | 0g     | 0.22g  | 0.29g  |
|                | Seemned 5/8g                         | 8g   | 54Kcal  | 5.31g  | 0g     | 1.08g  | 0.46g  |
|                | Mahe mungoa idandid 5/8              | 8g   | 2Kcal   | 0.02g  | 0.01g  | 0.25g  | 0.14g  |
|                | Kurgisalat 50/60                     | 60g  | 6Kcal   | 0g     | 0g     | 0.42g  | 0.84g  |
|                | Leib 20/40                           | 40g  | 84Kcal  | 0.48g  | 0.08g  | 2.78g  | 14.94g |
|                | Sepik 20/40                          | 41g  | 106Kcal | 1.16g  | 0.12g  | 3.27g  | 20.07g |
|                | Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g | 100g | 1Kcal   | 0.01g  | 0g     | 0.02g  | 0.11g  |
|                | Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100     | 100g | 69Kcal  | 4.1g   | 2.7g   | 3.3g   | 4.6g   |
|                | Mahekeefir (PRIA) 100                | 100g | 76Kcal  | 4g     | 3.6g   | 4g     | 6g     |
|                | Kokku:                               | 765g | 651Kcal | 25.65g | 10.36g | 29.91g | 69.87g |
| Vitamiinipaus  | Kooli Lillkapsas 50/80               | 80g  | 27Kcal  | 0.16g  | 0g     | 1.28g  | 4.12g  |
|                | Kokku:                               | 80g  | 27Kcal  | 0.16g  | 0g     | 1.28g  | 4.12g  |