

MENÜÜ

08.09-14.09.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

EESTI TOIDU KUU

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS VALGE KASTE PEEDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS SEESAMISEEMNETEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANAPADA MAKARONID JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR REDIS
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	MAISIMANNAPUDE MOOS/VÕI	STROOGONOV VEISELIHAGA AHJUKARTUL HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 08.09.25	Piima- rukkihelbesupp (mahepiim)	250g	186Kcal	7.62g	4.84g	8.03g	19.82g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga	42g	110Kcal	4.15g	2.24g	2.5g	15.1g
	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	201g	203Kcal	7.97g	4.55g	7.7g	23.63g
	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	528g	583Kcal	23.43g	14.05g	18.34g	70.86g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	80g	229Kcal	16.82g	3.2g	19.14g	0.13g
	Riis (mahe)	170g	174Kcal	0.34g	0.06g	3.97g	38.61g
	Valge kaste võiga 50g	100g	154Kcal	10.48g	6.75g	4.53g	10.49g
	Peedi-õunasalat	60g	25Kcal	0.14g	0.03g	0.95g	4.11g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.78g	14.94g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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:	719g	884Kcal	35.6g	15.03g	40.21g	96.68g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
teisipäev 09.09.25	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	201g	205Kcal	8.57g	5.18g	6.56g	25.29g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	289Kcal	12.26g	7.6g	6.67g	37.6g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 250	249g	107Kcal	3.79g	0.52g	2.8g	13.73g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Kreeka jogurti- mangokreem	101g	128Kcal	7.95g	5.12g	2.91g	11.32g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.48g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Hummus seesamiseemnetega 10g	10g	40Kcal	2.53g	0.36g	1.46g	2.21g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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:	700g	595Kcal	22.48g	11.05g	19.18g	73.31g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
kolmapäev 10.09.25	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	201g	203Kcal	7.46g	4.5g	7.4g	26.12g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	287Kcal	11.15g	6.92g	7.51g	38.43g
Lõunasöök	Kanapada	151g	183Kcal	7.47g	2.54g	18.42g	9.86g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	170g	254Kcal	5.35g	0.92g	7.36g	43.04g

	Jääsalat tomatiga	60g	30Kcal	2.24g	0.3g	0.54g	1.61g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	40g	103Kcal	1.13g	0.12g	3.18g	19.53g
	Maitsevesi (sidrun/marjad)75g	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:	689g	767Kcal	22.85g	8.75g	37.89g	97.51g
Vitamiinipaus	Redis (PRIA)	100g	15Kcal	0.1g	0g	0.8g	1.9g
	Kokku:	100g	15Kcal	0.1g	0g	0.8g	1.9g
neljapäev 11.09.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves) 200	201g	197Kcal	8.7g	5.15g	6.68g	21.65g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	281Kcal	12.39g	7.57g	6.79g	33.96g
Lõunasöök	Kodune seljanka sealihaga	250g	254Kcal	14.79g	4.89g	14.98g	14.28g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 30	30g	66Kcal	6.42g	4.6g	0.99g	1.13g
	Piimakissell (mahepiim)150/200	149g	151Kcal	3.67g	2.66g	4.72g	24.85g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.21g
	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)75g	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:	772g	850Kcal	35.53g	19g	32.47g	96.07g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
reede 12.09.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	207g	320Kcal	15.08g	9.28g	7.45g	37.95g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	242g	404Kcal	18.77g	11.7g	7.56g	50.26g
Lõunasöök	Stroogonov loomaliha (mahe veiseliha)	149g	216Kcal	12.47g	5.08g	18.16g	6.88g
	Ahjukartul 75g	170g	204Kcal	3.7g	0.5g	4.64g	36.85g
	Hiinakapsa-redisesalat rohelistest hernestega	60g	38Kcal	2.94g	0.44g	0.98g	1.56g
	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)75g	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:	688g	761Kcal	26.93g	11.01g	35.44g	88.83g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g

	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
--	--------	-----	--------	-------	----	-------	-------