

MENÜÜ

03.11-09.11.2025



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUUKIHELBEPUDEER VÕI TAIMETEE	KAERAHELBEPUDEER MOOS PIIM	10-VILJAHELBEPUDEER MANGOKUUBIKUD PUUVILJA-MARJATEE	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS PIIM	PIIMA-RIISISUPP SEPIK AVOKAADO- MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMP	PLOOM	KIRSSTOMAT	ÕUN	PIRN	LILLKAPSAS
LÕUNASÖÖK	MULGIPUDEER ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PORGANDI-PORRUSALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB	VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB	AHJUKANA RIIS PIIMA-KOOREKASTE TOMATI-SPINATISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB	KALA-RIISISUPP KARTULI JA MUNAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSI JA BANAANIGA LEIB	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE SEEMNED IDANDID KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	SUVIKÕRVITSAKARASK MESI/MAITSEVÕI MAHL REDIS	KANAPALAD KOORE-MAJONEESIKASTE APELSIN	MUNAPUDEER LEIB MAITSEVÕIGA MAITSEVESI	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA KÜLM KOOREKASTE MARINEERITUD KURGIGA MORSS	VIINAMARJAD, ÕUN, PIRN, BANAAN MUSTSÕSTRA- MAASIKASMUUTI

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

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
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	405g	202Kcal	11.51g	7.42g	5.7g	17.75g
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
	Kokku:	400g	433Kcal	16.69g	11g	11.15g	54.16g
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	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	370g	357Kcal	12.37g	6.73g	13.5g	45.56g
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
	Kokku:	451g	420Kcal	17.06g	7.39g	29.64g	33.39g
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	Mangokuubikud 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Puuvilja-marjatee	200g	14Kcal	0g	0g	0.02g	3.37g
	Kokku:	420g	243Kcal	6.12g	3.71g	7.95g	38.42g
Lõunasöök	Ahju kanakints	80g	139Kcal	4.36g	0.74g	24.96g	0g
	Riis (mahe)	130g	135Kcal	0.26g	0.05g	3.06g	29.8g
	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
	Kokku:	410g	514Kcal	16.62g	5.89g	34.73g	53.43g
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
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	388Kcal	19.17g	12.12g	11g	41g
Lõunasöök	Kala-riisipupp 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

	Kokku:	451g	473Kcal	19.15g	11.02g	21.4g	50.33g
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	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	250g	298Kcal	8.82g	5.64g	9.14g	45.18g
Hommikusöök	Sepik avokaado-munavõiga (mahemuna)	51g	134Kcal	6.23g	2.83g	3.76g	15.14g
	Kokku:	301g	432Kcal	15.05g	8.47g	12.9g	60.32g
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
	Kokku:	331g	349Kcal	14.99g	4.23g	17.63g	31.12g
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