

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUKKIHELBEPUDER VÕI TAIMETEE	KAERAHELBEPUDE MOOS PIIM	10-VILJAHELBEPUDER MANGOKUUBIKUD PUUVILJA-MARJATEE	4-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	PIIMA-RIISISUPP SEPIK AVOKAADO- MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMP	PLOOM	KIRSSTOMAT	ÕUN	PIRN	LILLKAPSAS
LÕUNASÖÖK	MULGIPUDER HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PORGANDI-PORRUSALAT SOOJAD JUURVILJAD LEIB JÄÄTIS	VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	AHJUKANA RIIS VALGE KASTE TOMATI-SPINATISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB	KALASUPP VALGEST KALAST MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSI JA BANAANIGA LEIB	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE SEEMNED IDANDID KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	SUVIKÕRVITSAKARASK MESI/MAITSEVÕI MAHL REDIS	KANAPALAD KOORE-MAJONEESIKASTE APELSIN	MUNAPUDER LEIB MAITSEVÕIGA MAITSEVESI	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA KÜLM KOOREKASTE MAR.KURGIGA MORSS	VIINAMARJAD, ÕUN, PIRN, BANAAN ROSINAD 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 01.09.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	202Kcal	5.27g	3.62g	8.41g	28.12g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	112Kcal	12.39g	8.34g	0.06g	0.12g
	Taimetee 150/200	199g	34Kcal	0g	0g	0g	8.43g
	Kokku:	414g	348Kcal	17.66g	11.96g	8.47g	36.67g
Lõunasöök	Mulgipuder (mahepiim) 150/200	200g	246Kcal	5.98g	3.68g	6.04g	40.74g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	51g	110Kcal	10.61g	7.59g	1.67g	1.94g
	Porgandi-porrusalat 1 50/60	60g	37Kcal	2.22g	1.52g	0.76g	2.84g
	Soojad juurviljad 50	61g	36Kcal	1.38g	0.8g	1.59g	3.23g
	Leib 20/40	39g	83Kcal	0.47g	0.08g	2.76g	14.83g
	Jäätis tk	80g	178Kcal	9.2g	5.78g	3.78g	19.84g
	Kokku:	491g	690Kcal	29.86g	19.45g	16.6g	83.42g
Õhtuode	Suvikõrvitsakarask (mahekeefir, mahemuna, mahe jahu) 75/100	100g	272Kcal	13.08g	2.85g	7.16g	31g
	Mesi/maitsevõi 10/15	15g	65Kcal	4.55g	3.03g	0.2g	5.79g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kooli redis 30/50	49g	7Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.94g
	Kokku:	364g	442Kcal	17.78g	5.88g	8.49g	61.13g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom 50/80	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.11g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.11g
teisipäev 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
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	151g	103Kcal	6.19g	4.08g	4.98g	6.95g
	Kokku:	382g	374Kcal	14.68g	8.59g	13.53g	45.34g
Lõunasöök	Kiire veisehakklihasupp 200/250	250g	230Kcal	11.29g	4.93g	13.89g	17.18g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.29g
	Kohupiimakreem 100/150	150g	187Kcal	6g	3.3g	13.65g	19.5g
	Marjad (külmutatud) 20/30	29g	17Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	2.45g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.78g	14.94g

	Herne- päevalilleseemne pesto 1 10g	16g	49Kcal	4.42g	0.38g	0.97g	1.01g
	Kokku:	493g	569Kcal	22.62g	8.75g	31.83g	55.37g
Õhtuode	Kanapalad (jogurtimarinaadis)	81g	135Kcal	5.01g	1.1g	20.55g	1.9g
	Koore- majoneesikaste 30/50	50g	138Kcal	12.58g	6.08g	1.28g	4.99g
	Apelsin 30/50	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.27g
	Kokku:	181g	294Kcal	17.64g	7.18g	22.38g	11.16g
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 03.09.25	10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	217Kcal	5.47g	3.76g	8.99g	30.53g
Hommikusöök	Mangokuubikud (külmutatud) 20/30	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g
	Puuvilja-marjatee 150/200	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.3g
	Kokku:	431g	248Kcal	5.87g	3.82g	9.35g	36.37g
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
	Kokku:	451g	637Kcal	21.81g	9.48g	41.69g	65.62g
Õhtuode	Munapuder 130 (mahe muna, mahepiim)	119g	157Kcal	10.26g	3.48g	9.12g	6.98g
	Leib maitsevõiga 45/45	50g	141Kcal	6.69g	4.22g	2.99g	15.01g
	Maitsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g
	Kokku:	369g	300Kcal	16.97g	7.7g	12.17g	22.26g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0.16g	8.68g
neljapäev 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

	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	151g	103Kcal	6.19g	4.08g	4.98g	6.95g
	Kokku:	381g	344Kcal	12.2g	7.44g	11.76g	44.85g
Lõunasöök	Kalasupp(selge) 200/250	250g	167Kcal	2.44g	0.48g	12.1g	23.29g
	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
	Kokku:	478g	501Kcal	21.42g	12.5g	21.3g	52.37g
Õhtuode	Krõbekartul juustuga 180/200	200g	295Kcal	15.75g	6.1g	11.71g	25.88g
	Külm koorekaste mar. kurgiga 30/50	50g	62Kcal	5.61g	3.95g	1.07g	1.62g
	Morss 150/200	200g	27Kcal	0.21g	0g	0.02g	6.34g
	Kokku:	450g	384Kcal	21.57g	10.05g	12.8g	33.84g
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	Piima-riisipupp (mahepiim) 200/220	222g	253Kcal	5.8g	3.64g	8.18g	41.73g
Hommikusöök	Sepik avokaado-munavõiga (mahemuna) 45/45	49g	130Kcal	5.96g	2.68g	3.61g	15g
	Kokku:	271g	383Kcal	11.76g	6.32g	11.79g	56.73g
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
	Kokku:	424g	399Kcal	16.38g	3.94g	19.32g	39.09g
Õhtuode	Viinamarjad, õun, pirn, banaan 100g	80g	49Kcal	0.15g	0.04g	0.38g	10.81g
	Rosinad 10/15	14g	41Kcal	0.14g	0.02g	0.43g	8.94g
	Mustsõstra-maasikasmuuti maitsestatamata jogurtiga 150/200g	202g	146Kcal	4.03g	2.41g	5.45g	20.4g
	Kokku:	296g	236Kcal	4.32g	2.47g	6.26g	40.15g

Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g