

MENÜÜ

17.11-23.11.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER LEIB MAITSEVÕI JA KURGIGA TAIMETEE	ODRAHELBEPUDE VÕI KAKAO	8-VILJAHELBEPUDE MOOS PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS BANAANIGA TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	BANAAN	PIRN	HURMAA	PAPRIKA	ÕUN
LÕUNASÖÖK	SEENEKASTE KEEDUKARTUL JÄÄSALAT/PORGAND MARJAMAHEDIK LEIB	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE KAMAVAHT MARJADEGA AVOKAADO- MUNAMÄÄRE LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE KURK JA PAPRIKA KODUJUUST IDANDID LEIB	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE MARJA-BANAANI KRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA HELVESTE JA VANILJEKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB	PIKKPOISS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA RIIS VALGE KASTE PORGANDI- KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MAHL	TÄISTERA JA DURUM PASTA JUUSTUGA TOMAT KEEFIR	PUUVILJASALAT VAHUKOOREGA PÄHKLID ROSINAD	FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA KODUJUUST	KARTULI-MUNASALAT LEIB MAITSEVESI

*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 17.11.2025	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	250g	298Kcal	8.82g	5.64g	9.14g	45.18g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga	50g	114Kcal	3.2g	1.93g	5.13g	14.1g
	Kokku:	300g	412Kcal	12.02g	7.57g	14.27g	59.28g
Lõunasöök	Seenekaste 1	100g	64Kcal	3.22g	1.97g	5.35g	2.65g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.47g
	Jäasalat/porgand 100g	100g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	3.85g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Marjahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.6g
	Kokku:	640g	411Kcal	4.76g	2.21g	14.17g	71.71g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, mahe jahu, mahe keefir)	149g	261Kcal	2.71g	1.46g	5.57g	52g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	349g	359Kcal	2.81g	1.46g	6.3g	75.4g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
teisipäev 18.11.2025	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	120g	159Kcal	10.24g	3.96g	9.68g	6.85g
Hommikusöök	Leib maitsevõi ja kurgiga	50g	113Kcal	5.84g	3.65g	2.22g	11.21g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	370g	286Kcal	16.08g	7.61g	11.93g	21.43g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	144Kcal	2.17g	0.43g	11.23g	18.37g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	273Kcal	16.5g	10.44g	10.41g	20.05g
	Marjad 20g	20g	12Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.68g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.15g
	Avokaado-munamääre	20g	30Kcal	2.56g	0.5g	0.99g	0.43g
	Kokku:	461g	544Kcal	21.97g	11.49g	25.69g	55.71g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	130g	220Kcal	5.09g	2.8g	10.2g	32.83g
	Tomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Mahekeefir (PRIA)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g
	Kokku:	380g	356Kcal	11.39g	8.2g	16.8g	45.33g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

kolmapäev 19.11.2025	Odrahelbepuder (mahepiim)	200g	190Kcal	6.99g	4.34g	6.13g	24.39g
Hommikusöök	Või 5g	5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g
	Kokku:	405g	402Kcal	18.1g	11.6g	11.56g	46.59g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	220g	144Kcal	1.54g	0.24g	15.22g	15.11g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Idandid kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.15g	0.09g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.85g	4.02g	0.76g
	Kurk/paprika (eraldi)	60g	11Kcal	0.06g	0g	0.51g	1.66g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	356g	272Kcal	3.42g	1.17g	22.74g	32.79g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 130	130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.68g	14.44g
	Pähklisegu	5g	29Kcal	2.56g	0g	0.93g	0.62g
	Rosinad	8g	23Kcal	0.08g	0.01g	0.24g	5.04g
	Vahukoor 30	30g	103Kcal	9.66g	6.31g	0.62g	3.48g
	Kokku:	173g	227Kcal	12.76g	6.41g	2.47g	23.58g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
neljapäev 20.11.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	214Kcal	8.32g	4.74g	7.96g	25.02g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	367Kcal	14.65g	8.79g	12.91g	43.92g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	250g	115Kcal	2.68g	1.42g	8.99g	12.25g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 20%	20g	45Kcal	4.36g	3.12g	0.67g	0.77g
	Marja-banaani krõbedik täistera nisujahu ja helvestega	100g	230Kcal	10.21g	6g	2.93g	30.1g
	Vaniljekaste 100g	100g	126Kcal	2.68g	1.61g	2.74g	22.76g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Ürdivõi 5g	5g	35Kcal	3.86g	2.53g	0.04g	0.06g
	Kokku:	516g	636Kcal	24.27g	14.76g	18.21g	81.11g
Õhtusöök	Frijuurikad ürtidega	130g	122Kcal	4.25g	0.67g	1.76g	17.82g

	Külm kaste tomatipastaga	100g	119Kcal	7.68g	2.09g	2.91g	9.29g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.85g	4.02g	0.76g
	Kokku:	260g	272Kcal	13.26g	3.61g	8.69g	27.87g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
reede 21.11.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	200g	204Kcal	9.63g	4.87g	7.79g	20.13g
Hommikusöök	Toormoos banaaniga	30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.3g	3.36g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	430g	237Kcal	9.89g	4.92g	8.12g	26.86g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiseliha)	79g	190Kcal	12.61g	5.01g	13.14g	5.73g
	Riis (mahe)	130g	167Kcal	0.32g	0.06g	3.8g	37.01g
	Valge kaste toidukoorega 50g	99g	78Kcal	5.2g	3.01g	1.47g	6.22g
	Porgandi-kaalikasalat 1	60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.53g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	408g	540Kcal	18.7g	8.16g	21.71g	67.63g
Õhtusöök	Kartuli-mahemunasalat (ilma singita)	200g	304Kcal	20.99g	8.7g	7.31g	20.97g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	440g	395Kcal	21.6g	8.8g	10.24g	36.95g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g