

MENÜÜ

27.10-02.11.2025



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	OMLETT VÕISEPIK TOMATIGA KAKAO	4-VILJAHELBEPUDER MOOS (suhkruvaba) PIIM	PIIMA-MAKARONISUPP SEPIK SULATATUD JUUSTUGA	3-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MUSTIKAD TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	PORGAND	KURK	ÕUN	MELON	KIIVI
LÕUNASÖÖK	PANEERITUD KALA RIIS VALGE KASTE PUNAPEEDI- ÕUNASALAT LEIB ATSI LAHJA SUVEJOOK?	RASSOLNIK VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE ÕUNA- KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA JUUSTU- KÜÜSLAUGUMÄÄRE LEIB	TATRAROOG KALKUNILIHAGA ÜRTIDEGA KOOREKASTE KURGI- SUVIKÕRVITSASALAT LEIB	PEEDISUPP LIHATA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KAMA-KEEFIRITARRETIS MARJADE JA MANGOPÜREEGA LEIB	KANAFRIKASSEE TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDI- ANANASSISALAT MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUSTU- VAHUKOOREMAIUS MARJADEGA BANAAN	MAKARONISALAT LEIB MAITSEVESI PIRN	KÖÖGIVILJAPIRUKAS JÄÄTEE PLOOM	KARTULIPUDER TANGUDE, HERNESTE JA PORGANDIGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA	BANAANIKEEKS MAHL NEKTARIIN

*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 27.10.25	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahejahu)	121g	233Kcal	17.07g	5.54g	8.82g	10.75g
Hommikusöök	Võisepik tomatiga	51g	113Kcal	4.33g	2.33g	2.57g	15.53g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g
	Kokku:	372g	518Kcal	28.09g	12.23g	16.8g	48.44g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Riis (mahe)	130g	135Kcal	0.26g	0.05g	3.06g	29.8g
	Valge kaste võiga 50g	100g	156Kcal	10.6g	6.84g	4.53g	10.66g
	Punapeedi-õunasalat 40g	60g	26Kcal	0.08g	0.02g	0.66g	4.91g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Atsi lahja suvejook	200g	81Kcal	2.17g	1.23g	2.85g	11.83g
	Kokku:	610g	687Kcal	23.35g	8.41g	23.94g	90.86g
Õhtusöök	Kodujuustu-vahukooremais 130	130g	350Kcal	29.7g	19.37g	7.51g	13.13g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:	240g	421Kcal	30.25g	19.51g	8.48g	27.9g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
teisipäev 28.10.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahehelbed)	200g	235Kcal	13.02g	8.07g	5.96g	21.83g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	380g	388Kcal	19.35g	12.12g	10.91g	40.73g
Lõunasöök	Rassolnik veiseliha 1	250g	143Kcal	3.81g	0.77g	6.59g	19.52g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 20%	20g	45Kcal	4.36g	3.12g	0.67g	0.77g
	Õuna-kohupiimavorm	130g	205Kcal	6.03g	3.32g	12.48g	24g
	Kissell 100	99g	48Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	11.82g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.15g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	35Kcal	2.77g	1.23g	1.64g	0.85g

	Kokku:	550g	561Kcal	17.47g	8.53g	24.28g	72.14g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	201g	294Kcal	15.82g	6.67g	7.3g	29.66g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	14.98g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	541g	434Kcal	16.43g	6.77g	10.5g	55.68g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 29.10.25	Piima-makaronisupp	249g	204Kcal	8.94g	5.7g	8.37g	22.36g
Hommikusöök	Sepik sulatatud juustuga	50g	131Kcal	3.8g	1.96g	5.46g	18.19g
	Kokku:	299g	335Kcal	12.74g	7.66g	13.83g	40.55g
Lõunasöök	Tatraroog kalkunilihaga	220g	286Kcal	7.21g	1.42g	19.86g	34.11g
	Ürtidega koorekaste	100g	171Kcal	15.67g	11.18g	3.33g	4.1g
	Kurgi-suvikõrvitsasalat	60g	13Kcal	0.4g	0.05g	0.74g	1.35g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	420g	555Kcal	23.76g	12.73g	26.75g	54.7g
Õhtusöök	Quiche (lahtine köögiviljapirukas) (mahemuna, mahejahu)	149g	409Kcal	31.31g	19.02g	12.58g	18.35g
	Jäättee	200g	14Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.33g
	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	449g	472Kcal	31.63g	19.02g	13.16g	31.78g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 30.10.25	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	200g	195Kcal	8.55g	5.06g	6.63g	21.41g
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	348Kcal	14.7g	9.11g	11.67g	40.58g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerherned kuivatatud)	250g	145Kcal	3.1g	0.4g	5.07g	21.19g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 20%	20g	45Kcal	4.36g	3.12g	0.67g	0.77g

	Kama- keefiritarretis marjadega	130g	138Kcal	3.37g	2.64g	6.43g	19.39g
	Mahe mangopüree 20/30	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.53g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	471g	433Kcal	11.32g	6.24g	15.4g	61.05g
Õhtusöök	Kartulipuder tangude, herneste ja porgandiga (Paks pudõr Seto)	130g	113Kcal	0.46g	0.07g	3.73g	22.33g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	98Kcal	9.26g	6.61g	1.62g	1.97g
	Kokku:	180g	211Kcal	9.72g	6.68g	5.35g	24.3g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
reede 31.10.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	200g	204Kcal	9.63g	4.87g	7.79g	20.13g
Hommikusöök	Mustikad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	430g	235Kcal	10.02g	4.93g	8.15g	25.99g
Lõunasöök	Kanafrikassee	150g	233Kcal	14.28g	8.47g	17.32g	8.41g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	130g	193Kcal	3.99g	0.69g	5.61g	32.78g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	60g	36Kcal	1.5g	0g	0.61g	4.28g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g	60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.75g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	440g	609Kcal	20.31g	9.26g	26.6g	75.36g
Õhtusöök	Banaanikeeks	150g	501Kcal	23.23g	3.74g	8.01g	64.15g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Nektariin	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:	430g	630Kcal	23.41g	3.74g	9.62g	93.81g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g