

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RUKKIHESUPP VÕISEPIK JUUSTUGA	5-VILJAHESUPP VÕI PIIM	OMLETT JUUSTU VÕILEIB KAKAO	3-VILJAHESUPP MARJAD TAIMETEE	BANAANI-MARJASMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMP	KIRSSTOMAT	APRIKOOS	REDIS	BANAAN	MELON
LÕUNASÖÖK	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETGA RIIS VALGE KASTE PEEDI-ÕUNASALAT LEIB	AEDVILJASUPP LIHATA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS SEESAMISEEMNETEGA LEIB	KANAPADA MAKARONID JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB/SEPIK	SELJANKA SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA LEIB	STROOGONOV VEISELIHAST AHJUKARTUL HIINAKAPSA-REDISESALAT ROHELISTE HERNESTEGA LEIB
ÕHTUOODE	QUICHE-LAHTINE KÖÖGIVILJAPIRUKAS JÄÄTEE	KODUJUUST VÄRSKEKURGISALAT LEIB MAHL ANANASS	LILLKAPSAS PORGAND PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA	SEA-VEISEHAKKLIHAPALLID KÖÖGIVILJADEGA KUSKUSS JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE	AEDVILJAPÜRESUPP MAITSEROHELINE SEEMNED IDANDID SEPIKUKRUTOONID

*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 08.09.25	Piima- rukkihelbesupp (mahepiim)	250g	187Kcal	7.62g	4.83g	8.04g	19.92g
Hommikusöök	Võiseplik juustuga	50g	150Kcal	8.21g	5.21g	6.05g	11.47g
	Kokku:	300g	336Kcal	15.83g	10.05g	14.08g	31.29g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	80g	220Kcal	15.94g	3.12g	19.06g	0.1g
	Riis (mahe)	130g	134Kcal	0.26g	0.05g	3.06g	29.78g
	Valge kaste võiga 50g	100g	156Kcal	10.4g	6.7g	4.56g	10.94g
	Peedi-õunasalat	60g	25Kcal	0.14g	0.03g	0.95g	4.09g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	410g	620Kcal	27.22g	9.98g	30.45g	60.05g
Õhtusöök	Quiche (lahtine kõõgiviljapirukas) (mahemuna, mahejahu)	151g	414Kcal	31.72g	19.3g	12.5g	18.79g
	Jäättee	200g	16Kcal	0.03g	0g	0.08g	3.66g
	Kokku:	351g	430Kcal	31.75g	19.3g	12.58g	22.45g
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-viljajahelbepuder (mahepiim) 200	201g	205Kcal	8.57g	5.18g	6.56g	25.29g
Hommikusöök	Või 5g	5g	36Kcal	3.94g	2.58g	0.02g	0.04g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.17g	4.06g	4.96g	6.92g
	Kokku:	356g	344Kcal	18.68g	11.82g	11.54g	32.25g
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
	Hummus seesamiseemnetega 10g	10g	40Kcal	2.53g	0.36g	1.46g	2.21g
	Kokku:	431g	377Kcal	15.14g	6.14g	10.34g	44.91g
Õhtusöök	Kodujuust (PRIA)	100g	103Kcal	4.4g	2.83g	13.3g	2.5g
	Värskekurgisalat	60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g

	Ananass 80g	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:	480g	332Kcal	5.14g	2.91g	17.59g	50.76g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
kolmapäev 10.09.25	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahe jahu)	120g	228Kcal	16.47g	5.41g	8.83g	11.05g
Hommikusöök	Võileib juustuga	50g	152Kcal	8.44g	5.37g	5.95g	11.49g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.73g	4.39g	5.45g	21.97g
	Kokku:	370g	552Kcal	31,64g	15,17g	20,23g	64,74g
Lõunasöök	Kanapada	151g	183Kcal	7.47g	2.54g	18.42g	9.86g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	130g	194Kcal	4.09g	0.7g	5.63g	32.91g
	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
	Kokku:	421g	595Kcal	15.41g	3.74g	30.59g	79.05g
Õhtusöök	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.17g
	Porgand PRIA 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Paprika 50g PRIA	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Küüslauguleivad	30g	85Kcal	3.12g	0.46g	2g	10.77g
	Dipikaste ürtidega	49g	133Kcal	12.11g	6.03g	1.29g	4.67g
	Kokku:	279g	284Kcal	15.85g	6.54g	5.74g	25.66g
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	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.4g	0.06g	0.33g	2.53g
	Taimetee	201g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.51g
	Kokku:	432g	228Kcal	9.1g	5.21g	7.04g	27.69g
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

	Kokku:	500g	606Kcal	25.36g	12.23g	23.62g	67.64g
Õhtusöök	Sea- veisehakklihapallid köögiviljadega	80g	197Kcal	14.57g	4.76g	14.14g	1.74g
	Kuskuss 50g	50g	68Kcal	0.36g	0g	2.08g	13.73g
	Tzatziki kaste 100	99g	43Kcal	1.83g	1.2g	2.6g	4.04g
	Kokku:	229g	308Kcal	16.76g	5.96g	18.82g	19.51g
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	Banaani- marjasmuuti (mahekeefir)	200g	121Kcal	2.9g	1.72g	4.31g	18.54g
Hommikusöök	Kamapallid	50g	174Kcal	1.31g	0.2g	6.66g	30.61g
	Kokku:	250g	295Kcal	4.21g	1.92g	10.97g	49.15g
Lõunasöök	Stroogonov loomalihast (mahe veiseliha)	149g	216Kcal	12.47g	5.08g	18.16g	6.88g
	Ahjukartul 75g	130g	156Kcal	2.83g	0.38g	3.55g	28.18g
	Hiinakapsa- redisesalat rohelistega	60g	38Kcal	2.94g	0.44g	0.98g	1.56g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	379g	495Kcal	18.72g	5.98g	25.51g	51.76g
Õhtusöök	Aedviljapüreesupp	250g	219Kcal	13.65g	6.77g	6.57g	16.06g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemnend 5g	5g	34Kcal	3.35g	0g	0.68g	0.29g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	52Kcal	0.57g	0.06g	1.6g	9.83g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.28g	0.3g
	Kokku:	281g	308Kcal	17.57g	6.83g	9.15g	26.51g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g