

MENÜÜ

24.11-30.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES KODUJUUST KAMA PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK ÕUN
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA OAD KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR HURMAA
KOLMAPÄEV	MANNA PUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAHAUTIS KEEDUKARTUL PUNAPEET/PAPRIKA LEIB/SEPIK MARJA-KODUJUUSTUSMUUTI PIIM/KEEFIR PLOOM
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA VÕI KÜÜSLAUGULEIVAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND JA LILLKAPSAS
REEDE	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA ÜRTIDEGA KOOREKASTE MARINEERITUD KURGISALAT/PEEDISALAT LEIB PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 24.11.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	204g	199Kcal	8.84g	5.24g	6.78g	21.59g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	239g	283Kcal	12.53g	7.66g	6.89g	33.9g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	80g	143Kcal	5.63g	2.79g	22.76g	0.22g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	170g	163Kcal	3.91g	2.46g	4.23g	26.86g
	Valge kaste toidukoorega 50g	99g	78Kcal	5.2g	3.01g	1.47g	6.22g
	Jääsalat/porgand/hernes	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.28g	4.62g
	Kodujuust (PRIA) 30g	31g	32Kcal	1.37g	0.88g	4.13g	0.78g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kama (mahe keefir)	200g	212Kcal	7.55g	6.5g	9.08g	25.93g
	Kokku:	989g	962Kcal	31.7g	20.64g	54.61g	108.17g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 25.11.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	200g	202Kcal	8.43g	5.09g	6.51g	25.01g
Hommikusöök	Või 5g	5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	235g	292Kcal	12.85g	7.99g	6.62g	37.32g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	251g	112Kcal	4.34g	0.6g	2.82g	13.78g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Oad (erinevad)	50g	38Kcal	0.15g	0.02g	2.59g	5.68g
	Kakao panna cotta	131g	198Kcal	16.52g	10.71g	3.84g	8.24g
	Toormoos 20g	51g	29Kcal	0.66g	0.1g	0.56g	4.2g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Munavõi 20g (mahe muna)	50g	216Kcal	22.46g	14.14g	3.14g	0.32g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	843g	896Kcal	51.95g	30.56g	24.63g	75.79g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
kolmapäev 26.11.2025	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	200g	236Kcal	12.38g	7.53g	6.62g	21.6g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	235g	320Kcal	16.07g	9.95g	6.73g	33.91g

Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis 1 150	150g	150Kcal	9.17g	3.06g	8.6g	7.19g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.43g
	Punapeet/paprika(kollane) 100g	100g	34Kcal	0.2g	0.02g	1.3g	5.51g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.15g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Marja-kodujuustumuuti 150/200g	200g	122Kcal	2.07g	0.75g	3.98g	20.05g
	Kokku:	959g	770Kcal	19.48g	8.82g	29.76g	110.73g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
neljapäev 27.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.22g	2.68g	8.49g	30.48g
Hommikusöök	Või 5g	5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	235g	310Kcal	10.64g	5.58g	8.6g	42.79g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	249g	149Kcal	4.01g	0.67g	8.83g	18.42g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g	130g	141Kcal	5.12g	2.93g	14.43g	8.91g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Küüslauguleivad	29g	85Kcal	3.21g	0.47g	1.95g	10.51g
	Või 5g	5g	35Kcal	3.85g	2.53g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	783g	797Kcal	30.89g	16.3g	38.24g	85.11g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	200g	68Kcal	0.62g	0g	2.2g	10.76g
reed 28.11.2025	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	240Kcal	13.64g	8.48g	5.94g	21.67g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	230g	309Kcal	16.37g	10.27g	6.03g	32.6g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250g	405Kcal	14.42g	4.76g	17.21g	50.76g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Ürtidega koorekaste	50g	85Kcal	7.8g	5.57g	1.65g	2.04g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kokku:	609g	675Kcal	28.91g	15.11g	27.04g	73.85g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g