

MENÜÜ

27.10-02.11.2025



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA RIIS VALGE KASTE PUNAPEEDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK ATSI LAHJA SUVEJOOK PIIM/KEEFIR PORGAND
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS (suhkruvaba) VÕI	RASSOLNIK VEISELIHAGA HAPUKOOR ÕUNA-KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDEER MOOS/VÕI	TATRAROOG KALKUNILIHAGA ÜRTIDEGA KOOREKASTE KURGI-SUVIKÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PEEDISUPP LIHATA HAPUKOOR KAMA-KEEFIRITARRETIS MARJADE JA MANGOPÜREEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
REEDE	PUDEER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIIVI

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 27.10.25	Odrahelbepuder (mahepiim)	201g	189Kcal	6.78g	4.2g	6.17g	24.43g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	273Kcal	10.47g	6.62g	6.28g	36.74g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Riis (mahe)	171g	176Kcal	0.34g	0.06g	4g	38.97g
	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
	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
	Atsi lahja suvejook	200g	81Kcal	2.17g	1.23g	2.85g	11.83g
	Kokku:	920g	946Kcal	30.77g	13.33g	33.72g	128.43g
teisipäev 28.10.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	235Kcal	13.02g	8.07g	5.96g	21.83g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	240g	359Kcal	21.4g	13.45g	6g	33.91g
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%	51g	112Kcal	10.89g	7.8g	1.67g	1.92g
	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
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	10g	35Kcal	2.77g	1.23g	1.64g	0.85g
	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:	850g	846Kcal	31.34g	18.12g	34.12g	101.69g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 29.10.25	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	207g	253Kcal	14.28g	8.77g	6.63g	21.62g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	242g	337Kcal	17.97g	11.19g	6.74g	33.93g
Lõunasöök	Tatarroog kalkuniliha 1	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

	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
	Kokku:	689g	773Kcal	31.1g	17.64g	35.59g	83.1g
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
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	240g	319Kcal	16.75g	10.44g	6.76g	33.76g
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%	51g	112Kcal	10.89g	7.8g	1.67g	1.92g
	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
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Või 5g	3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	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:	774g	744Kcal	28.02g	17.69g	25.25g	90.63g
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	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	235g	288Kcal	13.32g	7.29g	7.9g	32.44g
Lõunasöök	Kanafrikassee	150g	233Kcal	14.28g	8.47g	17.32g	8.41g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	170g	252Kcal	5.21g	0.9g	7.33g	42.87g
	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
	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
	Kokku:	749g	886Kcal	28.87g	14.38g	37.16g	113.85g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g

