

MENÜÜ

05.01-11.01.2026



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAMAPALLID KREEKA JOGURTI KREEM PÄHKLISEGU	ODRAHELBEPUDE MARJAD TAIMETEE	PIIMA-RUKKIHESUPP VÕILEIB KILU JA MUNAGA	4-VILJAHESUPP MARJAPÜREE MAHL	AHJUOMLETT KODUJUUST OAD MAITSEVESI
VITAMIINIAMP	KAPSAS	BANAAN	ÕUN	KIIVI	KURK
LÕUNASÖÖK	KANALIHAGULJAŠŠ KARTULIPÜREE PEEDI- KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA MAITSEROHELINE SEEMNED SEPIKURUTOONID IDANDID MANNAVAHT PIIMAGA LEIB	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA MAITSEROHELINE SPINAT/TOMAT/PAPRIKA MARINEERITUD KURGISALAT LEIB KAMASMUUTI	BORŠ VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKATEGA LEIB	KÖÖGIVILJAKOTLET RIIS ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA COLESLAW SALAT LEIB
ÕHTUOODE	KAERAHELBEKÜPSISED BANAANIGA MARJASMUUTI KEEFIRIGA	PORGAND, PAPRIKA, LILLKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA	PORGANDIKEEKS VIINAMARJAD	AEDVILJA RISOTO CIABATTA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO	KARTULI-MUNASALAT LEIB

*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 05.01.2026	Kamapallid	50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
Hommikusöök	Kreeka jogurti kreem	130g	140Kcal	10.89g	6.97g	4.94g	5.5g
	Pähklisegu	5g	31Kcal	2.72g	0g	1g	0.66g
	Kokku:	185g	344Kcal	14.91g	7.17g	12.54g	36.51g
Lõunasöök	Kanaliha guljašš 1	150g	209Kcal	10.06g	3.26g	21.33g	7.64g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)	200g	198Kcal	4.01g	2.57g	5.27g	34.17g
	Peedi-küüslaugusalat 1	60g	26Kcal	0.13g	0.02g	1.02g	4.55g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	450g	518Kcal	14.68g	5.93g	30.44g	61.5g
Õhtusöök	Kaerahelbeküpsised banaaniga	80g	209Kcal	3.07g	0.57g	6.33g	36.61g
	Atsi lahja suvejook	200g	81Kcal	2.17g	1.23g	2.85g	11.83g
	Kokku:	280g	290Kcal	5.24g	1.8g	9.18g	48.44g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)	100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:	100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
teisipäev 06.01.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	200g	190Kcal	6.99g	4.34g	6.13g	24.39g
Hommikusöök	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee	203g	20Kcal	0g	0g	0.04g	5.05g
	Kokku:	433g	227Kcal	7.38g	4.4g	6.5g	31.93g
Lõunasöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	250g	172Kcal	8.06g	3.96g	11.46g	12.18g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	52Kcal	0.57g	0.06g	1.6g	9.83g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.29g
	Mannavaht 100 (mahe manna)	100g	106Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	23.84g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	571g	546Kcal	18g	9.19g	22.53g	68.58g
Õhtusöök	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.82g
	Paprika (PRIA) 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Lillkapsas (PRIA) 50g	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Küüslauguleivad	30g	84Kcal	3.02g	0.44g	1.98g	10.66g

	Dipikaste ürtidega	50g	134Kcal	12.21g	6.07g	1.3g	4.72g
	Kokku:	230g	266Kcal	15.64g	6.56g	4.93g	23.02g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
kolmapäev 07.01.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	250g	186Kcal	7.62g	4.84g	8.04g	19.87g
Hommikusöök	Võileib kilu ja munaga	50g	129Kcal	7.92g	4.04g	5.84g	7.6g
	Kokku:	300g	315Kcal	15.54g	8.88g	13.88g	27.47g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 1	220g	222Kcal	11.27g	4.15g	13.44g	14.54g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.8g
	Marineeritud kurgisalat 50g	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kamasmuuti 200g	200g	160Kcal	4.69g	2.8g	6.38g	21.78g
	Kokku:	621g	504Kcal	16.91g	7.03g	24.17g	56.85g
Õhtusöök	Porgandikeeks	80g	299Kcal	17.01g	10.09g	4.92g	31.37g
	Viinamarjad	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.54g
	Kokku:	160g	357Kcal	17.33g	10.14g	5.4g	43.91g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 08.01.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	235Kcal	13.02g	8.07g	5.96g	21.83g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Mahe mahl	200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	430g	367Kcal	13.21g	8.08g	6.75g	53.72g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250 (mahe veiseliha)	250g	128Kcal	4.9g	0.9g	5.43g	14.24g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Mango-keefiritarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	176Kcal	3.02g	2.71g	7.65g	29.54g
	Maasikakuubikud (külmutatud)	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	501g	473Kcal	15.28g	8.4g	17.25g	62.61g

Õhtusöök	Aedvilja risoto	221g	253Kcal	5.57g	3.4g	6.46g	43.51g
	Ciabatta	40g	111Kcal	1.61g	0.24g	3.22g	20.13g
	Herne- päevalilleseemne pesto 1 10g	10g	37Kcal	3.19g	0.41g	1.13g	0.68g
	Kokku:	271g	401Kcal	10.37g	4.05g	10.81g	64.32g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g
	Kokku:	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g
reede 09.01.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	120g	143Kcal	8.44g	3.8g	10.72g	6.08g
Hommikusöök	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Oad (erinevad)	20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.04g	2.28g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.34g
	Kokku:	370g	191Kcal	9.85g	4.66g	15.82g	9.45g
Lõunasöök	Kõõgiviljakotlet porgandi (100g)	80g	76Kcal	0.28g	0.03g	8.26g	10.06g
	Riis (mahe)	130g	167Kcal	0.32g	0.06g	3.8g	37.01g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	97Kcal	9.14g	6.52g	1.6g	1.95g
	Coleslaw salat 1	60g	38Kcal	1.99g	0.32g	0.68g	3.81g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	360g	463Kcal	12.21g	7.01g	17.16g	67.97g
Õhtusöök	Kartuli- mahemunasalat (ilma singita)	200g	304Kcal	20.99g	8.7g	7.31g	20.97g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	240g	389Kcal	21.47g	8.78g	10.13g	36.11g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g