

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS BANAANIPÜREEGA	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA MARINARA KASTE PORGANDI-APELSINISALAT SPINAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MARJAPÜREE	HERNESUPP MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK TAIMETEE PIRN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDE TOORMOOS	AHJUKALA JUUSTUKATTEGA RIIS/TATAR POOLA KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE MOOS	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI-MARJASALAT KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
REEDE	PUDE SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS	SEAPRAAD KEEDUKARTUL PRUUN KASTE PRAEKAPSAS JÄÄSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN



*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	152Kcal	4.17g	2.52g	5.2g	22.11g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		31g	19Kcal	0.37g	0.06g	0.35g	3.12g
	Kokku:		211g	171Kcal	4.54g	2.57g	5.55g	25.23g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2	250g	447Kcal	15.64g	4.56g	20.83g	54.44g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.58g
	Spinat, tomat eraldi		50g	11Kcal	0.16g	0g	0.45g	1.56g
	Marinara kaste		50g	34Kcal	1.69g	0.24g	0.79g	3.43g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.19g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		575g	622Kcal	21.09g	7.03g	26.87g	77.18g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
teisipäev 17.02.2026	Neljajärlahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	179g	149Kcal	4.26g	2.3g	5.02g	21.04g
Hommikusöök	Marjapüree		32g	37Kcal	0.1g	0.01g	0.06g	9.06g
	Kokku:		211g	186Kcal	4.36g	2.31g	5.08g	30.1g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	284Kcal	11.17g	2.81g	15.27g	27.33g
	Vastlakukkel_tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.19g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.17g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:		556g	620Kcal	23.36g	8.47g	22.54g	74.81g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
kolmapäev 18.02.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	180g	265Kcal	12.87g	7.87g	6.86g	29.96g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.36g	0.06g	0.31g	3.84g
	Kokku:		210g	287Kcal	13.24g	7.93g	7.17g	33.8g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega	1, 2, 4, 3	80g	155Kcal	7.5g	2.61g	21.82g	0.1g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.64g
	Kurk 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Poola kaste 1		50g	95Kcal	9.5g	5.97g	1.11g	1.3g
	Peedi-küüslaugusalat 1		50g	22Kcal	0.11g	0.02g	0.86g	3.85g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.19g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Tatar		100g	147Kcal	1.28g	0.25g	5.2g	28.58g
	Kokku:		530g	662Kcal	22.12g	11.11g	36.68g	77.02g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g

neljapäev 19.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	181g	147Kcal	4.56g	2.49g	5.76g	19.45g
Hommikusöök	Moos 30g		32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g
	Kokku:		213g	201Kcal	4.56g	2.49g	5.86g	32.54g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	250g	147Kcal	3g	1.33g	13.5g	15.61g
	Banaani-pirmi-meloni-marjasalat		130g	69Kcal	0.47g	0.1g	0.91g	13.84g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega 50		50g	31Kcal	0.11g	0.03g	1.23g	6.38g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.19g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		531g	305Kcal	4.05g	1.54g	17.52g	46.37g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 20.02.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	2, 1, 14	182g	199Kcal	8.9g	4.3g	7.6g	20.61g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		202g	233Kcal	8.9g	4.3g	7.66g	28.79g
Lõunasöök	Seapraad	11, 1, 2	80g	262Kcal	20.03g	7.55g	20.45g	0g
	Keedetud kartul 200		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.44g
	Praekapsas.		50g	33Kcal	1.58g	0.61g	0.41g	4.38g
	Jääsalat, porgand(eraldi)50g		50g	15Kcal	0.09g	0g	0.31g	2.54g
	Pruun põhikaste 50g		50g	34Kcal	1.53g	0.21g	0.62g	4.23g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.19g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:		530g	614Kcal	26.94g	10.59g	30.41g	59.44g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted