teenused@elva.ee

MENÜÜ

16.11-22.11.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS	MAKARONISALAT VIINERID JÄÄTIS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN 
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MARJAPÜREE	KÖÖGIVILJASUPP ODRAKRUUPIDE JA SEALIHAGA MAITSEROHELINE KODUJUUSTU-VAHUKOOREMAIUS VAARIKATE JA MUSTIKATEGA LEIB/SEPIK MELON
KOLMAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	KANAKASTE RIIS/TATAR KÕRVITSA-ÕUNASALAT SPINAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MARJAD	VALGE KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK VÕI KURK
REEDE	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT MAJONEESIGA TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	180g	207Kcal	7.9g	3.97g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	241Kcal	7.9g	3.97g	7.78g	32.47g
Lõunasöök	Makaronisalat singiga	1, 2, 3, 8, 11, 13	220g	453Kcal	19.34g	8.77g	18.51g	49.98g
	Viinerid		80g	219Kcal	17.09g	6.56g	10g	6.17g
	Jäätis tk		70g	148Kcal	6.37g	3.78g	2.38g	20.3g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		545g	927Kcal	45.97g	21.73g	35.28g	90.67g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 17.11.2026	Mannapuder(uus)	1, 2	180g	188Kcal	4.61g	2.16g	6.15g	26.29g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	211Kcal	4.67g	2.17g	6.19g	31.95g
Lõunasöök	Köögiviljasupp odrakruupide ja sealihaga 1	1, 2	250g	165Kcal	8.21g	1.85g	5.29g	16.4g
	Kodujuustu-vahukooremaius 100		100g	271Kcal	22.2g	14.32g	6.28g	11.42g
	Vaarikad ja mustikad(külm)		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		481g	512Kcal	31.28g	16.3g	13.8g	40.92g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
kolmapäev 18.11.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.81g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Kokku:		200g	164Kcal	4.75g	2.48g	6g	22.67g
Lõunasöök	Kanakaste.	2, 1	130g	127Kcal	6.75g	3.3g	11.38g	4.95g
	Riis		100g	131Kcal	0.25g	0.05g	2.98g	28.99g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.77g
	Kõrvitsa-õunasalat		50g	17Kcal	0.03g	0g	0.21g	3.61g
	Spinat, punapeet		50g	20Kcal	0.11g	0.02g	0.81g	3.35g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		606g	547Kcal	11.34g	6.12g	24.78g	82.93g
Vitamiinipaus	Ananass		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g

neljapäev 19.11.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	2, 1	180g	157Kcal	4.86g	2.97g	6.33g	19.94g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.56g
	Kokku:		210g	175Kcal	5.26g	3.04g	6.67g	22.51g
Lõunasöök	Kala-riisisupp	4, 2, 1	250g	185Kcal	6.73g	1.16g	13.8g	16.6g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)		150g	182Kcal	5.27g	3.46g	4.31g	29.4g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.21g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Või 5g		5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		536g	486Kcal	16.95g	7.43g	20.34g	60.82g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
reede 20.11.2026	Tatrahelbepuder	2	180g	183Kcal	4.29g	2.35g	7.09g	28.07g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	62Kcal	6g	3.3g	0.84g	1.08g
	Kokku:		210g	245Kcal	10.29g	5.65g	7.93g	29.15g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga.	1, 3, 11, 2, 13	130g	195Kcal	12.85g	5.6g	11.39g	8.05g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	167Kcal	0.84g	0.23g	5.71g	33.36g
	Ahjukartul		100g	103Kcal	0.15g	0g	2.73g	22.07g
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga		50g	40Kcal	2.26g	0.32g	0.34g	4.01g
	Tomat.		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		605g	623Kcal	19.42g	8.77g	24.92g	83.47g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g

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