

MENÜÜ



teenused@elva.ee

06.04-12.04.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	TAI NUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA KURGI-PORGANDI-PUNASE SIBULASALAT LAIMIKASTMEGA JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
TEISIPÄEV	3-VILJAHLEBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	VIETNAMI PHO SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MANGOJOGURT VAARIKATEGA LEIB/SEPIK PORGAND
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS	HIINA MAGUSHAPU SEALIHA RIIS/KEEDUKARTUL KAPSA-PORGANDI SALAT SEESAMISEEMNETEGA PAPRIKA/ROHELINE HERNES PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK MELON
NELJAPÄEV	4-VILJAHLEBEPUDER MOOS	TOM KHA LÕHE JA ŠAMPINJONIDEGA PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
REEDE	MAISIMANNAPUDER TOORMOOS PIRNIPÜREE	MEEKANA MUNANUUDLID/RIIS KURGI-PORGANDI AASIA SALAT MAISITÕLVIKUD/BROKOLI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.



Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 06.04.2026	Tatrahelbepuder	2	180g	184Kcal	4.34g	2.39g	7.13g	28.13g
Hommikusoök	Hapukoor 30		32g	71Kcal	6.88g	4.93g	1.06g	1.22g
	Kokku:		212g	255Kcal	11.22g	7.31g	8.18g	29.34g
Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3, 2	250g	404Kcal	9.12g	1.85g	26.88g	52.58g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		50g	25Kcal	1.51g	0.21g	0.34g	2.19g
	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
	Jääsalat, tomat (eraldi)		50g	11Kcal	0.14g	0g	0.38g	1.66g
	Kokku:		525g	547Kcal	13.93g	4.67g	31.98g	70.65g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
teisipäev 07.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.79g
Hommikusoök	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.61g
	Kokku:		210g	166Kcal	4.93g	2.51g	6.13g	22.4g
Lõunasöök	Vietnami pho supp veiselihaga	10, 2, 1	250g	276Kcal	5.07g	2.2g	27.75g	29.28g
	Mangojogurt		130g	72Kcal	0.28g	0.09g	3.68g	13.68g
	Vaarikad (külm)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		436g	421Kcal	6.17g	2.41g	33.6g	55.71g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
kolmapäev 08.04.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.12g	2.48g	5.21g	22.52g
Hommikusoök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	187Kcal	4.12g	2.48g	5.27g	30.7g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 2, 14	130g	305Kcal	17.59g	5.98g	16.5g	19.87g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		50g	39Kcal	2.42g	0.34g	0.8g	2.98g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	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
	Paprika, roheline hernes		50g	22Kcal	0.18g	0.02g	1.34g	2.91g
	Kokku:		605g	678Kcal	23.7g	9g	27.96g	84.89g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

neljapäev 09.04.2026	Neljajiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	155Kcal	4.29g	2.29g	5.14g	22.11g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
Kokku:			200g	189Kcal	4.29g	2.29g	5.2g	30.29g
Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjoniidega 1	4, 2, 1	250g	212Kcal	14.69g	7.28g	11.32g	7.69g
	Puuviljasalat mango ja draakonviljaga(külm) 130		130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.73g
	Vahukoor 30g		30g	107Kcal	11.1g	7.25g	0.71g	0.94g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:			435g	451Kcal	26.4g	14.64g	14.51g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:			80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g
reede 10.04.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	180g	260Kcal	12.17g	7.43g	6.69g	30.48g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.21g	3.25g
Kokku:			210g	278Kcal	12.41g	7.47g	6.89g	33.73g
Lõunasöök	Meekana	1, 8, 3, 2	130g	263Kcal	8.24g	1.33g	33.22g	13.96g
	Munanuudlid		100g	148Kcal	1.01g	0.15g	4.8g	29.04g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		50g	29Kcal	2.13g	0.3g	0.47g	1.63g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	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
	Maisitõlvikud-brokoli (külm)		50g	22Kcal	0.18g	0.03g	1.53g	2.61g
	Kokku:			605g	698Kcal	14.97g	4.48g	47.34g
Vitamiinipaus	Ananass		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:			80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g

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 sulfiidid	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