

MENÜÜ

16.03-22.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA HIINAKAPSAS/MAIS/PORGAND MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE PUUVILJA- JA MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPEUDE MOOS	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS/TATAR KÜLM KASTE KURGI JA KAPPARITEGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	TALUPOJASUPP SEALIHAGA KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK ÕUN
REEDE	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA	KANALIHAKASTE SULATATUD JUUSTUGA AHJUKARTUL AURUTATUD BROKOLI PORGANDI-APELSINISALAT PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.03.2026	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	156Kcal	4.33g	2.31g	5.19g	22.28g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	190Kcal	4.33g	2.31g	5.25g	30.46g
Lõunasöök	Maksakaste, kanamaksast	2, 1	130g	222Kcal	13.96g	6.04g	15.3g	8.67g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)		100g	129Kcal	0.65g	0.18g	4.41g	25.76g
	Hliinakapsas-mais-porgand(eraldi)		50g	18Kcal	0.13g	0.02g	0.57g	3.04g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		481g	550Kcal	17.97g	8.84g	26.64g	67.72g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
teisipäev 17.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	1, 2	180g	157Kcal	4.86g	2.97g	6.32g	19.91g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	191Kcal	4.86g	2.97g	6.38g	28.09g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	250g	175Kcal	3.72g	0.57g	11.9g	22.31g
	Puuviljasalat (marjadega)		130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.68g	14.48g
	Vahukoor 30		30g	107Kcal	11.14g	7.27g	0.71g	0.94g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		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:		511g	412Kcal	15.79g	8g	15.18g	48.29g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 18.03.2026	Mannapuder(uus)	1, 2	183g	190Kcal	4.68g	2.2g	6.22g	26.51g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		203g	224Kcal	4.68g	2.2g	6.28g	34.69g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	2, 3, 11, 1, 4	120g	306Kcal	14.65g	0.29g	15.02g	27.78g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.8g
	Külm kaste kurgi ja kapparitega.		50g	60Kcal	5.15g	2.72g	0.84g	2.55g
	Peedi-küüslaugusalat 1		50g	22Kcal	0.11g	0.02g	0.85g	3.82g
	Tomat.		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		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:		645g	780Kcal	24.5g	5.83g	29.4g	106.54g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g

	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
neljapäev 19.03.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	180g	153Kcal	4.3g	2.41g	5.58g	23.12g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.82g
	Kokku:		210g	175Kcal	4.67g	2.46g	5.9g	26.94g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	2, 1, 3, 14	250g	167Kcal	8.25g	1.86g	5.44g	16.65g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		130g	188Kcal	10.39g	6.62g	12.02g	11.24g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	36Kcal	2.98g	0.39g	1.18g	0.71g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		520g	466Kcal	22.49g	8.99g	20.83g	41.62g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
reede 20.03.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	156Kcal	4.09g	2.45g	5.27g	23.26g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	3.36g
	Kokku:		210g	174Kcal	4.35g	2.49g	5.49g	26.62g
Lõunasöök	Kanakaste, sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	130g	202Kcal	10.48g	4.88g	24.69g	2.1g
	Ahjukartul 200		200g	252Kcal	7.34g	1.03g	4.94g	40.29g
	Ahjubrokoli		30g	16Kcal	0.12g	0.02g	1.09g	1.87g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.59g
	Paprika.		50g	13Kcal	0.1g	0g	0.5g	2.05g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		560g	607Kcal	21.25g	8.53g	35.92g	63.81g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g

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