

MENÜÜ

02.02-08.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	KALAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR AURUTATUD BROKKOLI JÄÄSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS/VALGE REDIS
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MARJAPÜREE	KARTULI-FRIKADELLISUPP KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	BORŠ SEALIHA JA HAPUKAPSAGA HAPUKOOR KIHILINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB/SEPIK VÕI PIRN
REEDE	RUKKIHBLBEPUDER MARJAPÜREE	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS/ TÄISTERA JA DURUM PASTA PIIMAKASTE PORGANDI-KAALIKASALAT SPINAT/ MARINEERITUD KÕRVITS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 02.02.2026	Moos 30g	2, 1	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
Hommikusöök	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)		179g	146Kcal	4.48g	2.43g	5.69g	19.36g
	Kokku:		209g	196Kcal	4.48g	2.43g	5.78g	31.63g
Lõunasöök	Kalakaste	2, 4, 1	140g	151Kcal	6.99g	3.37g	13.74g	8.22g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.29g
	Jäasalat, porgand(eraldi)		100g	30Kcal	0.19g	0g	0.63g	5.08g
	Tatar		100g	144Kcal	1.25g	0.24g	5.09g	28.02g
	Aurutatud brokkoli		20g	8Kcal	0.07g	0.01g	0.59g	1.01g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:		635g	520Kcal	12.14g	5.85g	26.49g	72.81g
Vitamiinipaus	Valge redis		30g	6Kcal	0.03g	0g	0.24g	0.87g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Kokku:		80g	24Kcal	0.24g	0g	1.04g	3.44g
teisipäev 03.02.2026	Marjapüree 20/30	2, 1	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)		180g	202Kcal	7.33g	3.6g	7.72g	24.29g
	Kokku:		210g	222Kcal	7.34g	3.6g	8.11g	28.79g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp	1, 2, 3, 8, 10, 11, 13	250g	229Kcal	12.39g	5.08g	8.73g	19.39g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem kamaga		130g	115Kcal	6.27g	3.44g	5.88g	8.41g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		513g	420Kcal	19.53g	8.65g	16.86g	40.92g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 04.02.2026	Tatrahelbepuder	2	180g	184Kcal	4.31g	2.36g	7.12g	28.19g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kokku:		200g	228Kcal	8.61g	5.44g	7.78g	28.95g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 3, 8, 10, 11, 2	250g	158Kcal	1.42g	0.21g	14.22g	19.49g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitseroheline		4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)_koopia		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Paprika, edamame oad 100g		100g	58Kcal	2.05g	0.22g	3.96g	4.33g
	Kakao.		200g	161Kcal	7.24g	4.67g	5.88g	17.46g
	Kokku:		854g	493Kcal	14.35g	7.34g	28.69g	56.15g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g

	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
neljapäev 05.02.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	180g	166Kcal	4.89g	2.53g	6.54g	22.42g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	200Kcal	4.89g	2.53g	6.6g	30.6g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga 1	1, 2, 3	250g	119Kcal	4.39g	1.21g	5.07g	13.39g
	Kihiline marjane sepikuvorm SV		100g	133Kcal	2.95g	0.93g	4.91g	20.72g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Mahepiim 3,8%- 4,4%(PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	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 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:		479g	441Kcal	19.26g	10g	15.07g	48.73g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
reede 06.02.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	1, 2	179g	155Kcal	4.85g	2.97g	6.25g	19.53g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		199g	178Kcal	4.91g	2.98g	6.29g	25.19g
Lõunasöök	Riis	1,2 ,3, 12	100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.95g	28.67g
	Porgandi- kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)		100g	129Kcal	0.64g	0.18g	4.41g	25.76g
	Spinat, mar.kõrvits		60g	61Kcal	0.07g	0.02g	0.29g	14.42g
	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)		80g	195Kcal	13.69g	5.31g	13.65g	4.2g
	Piimakaste 50g		80g	75Kcal	5.28g	3.42g	1.92g	4.91g
	Kokku:		580g	718Kcal	23.5g	11.2g	28.1g	95.34g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väealdioksiidid 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