MENÜÜ

02.11-08.11.2026

teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULI-KÕRVITSAPÜREE/TATAR VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA-VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MARJAPÜREE	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDER TOORMOOS	MAGUSHAPU KANAPADA RIIS/TATAR HIIINAKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT AHJUS RÖSTITUD PEET KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.11.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.12g	2.48g	5.21g	22.55g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	186Kcal	4.24g	2.48g	5.21g	30.55g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	119Kcal	2.77g	0.88g	23.46g	0.18g
	Kartuli-kõrvitsapüree 130g		130g	132Kcal	2.77g	1.71g	3.18g	22.67g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.77g
	Roheline hernes, porgand		100g	49Kcal	0.35g	0.04g	2.39g	6.86g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Valge kaste toidukoorega		50g	40Kcal	2.62g	1.52g	0.76g	3.3g
	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:		635g	592Kcal	12.71g	6.9g	39.16g	74.99g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
teisipäev 03.11.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	180g	154Kcal	4.3g	2.4g	5.58g	23.15g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	171Kcal	4.69g	2.46g	5.91g	25.64g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (mahe veiseliha)	1, 2	250g	126Kcal	3.99g	0.96g	8.98g	12.65g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		100g	153Kcal	12.09g	7.9g	4.78g	6.34g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.21g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		426g	403Kcal	21.19g	12.06g	16.58g	34.22g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 04.11.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2, 1	180g	176Kcal	6g	3.57g	6.2g	23.91g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.62g
	Kokku:		210g	194Kcal	6.41g	3.63g	6.55g	26.53g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1, 2	150g	140Kcal	7.77g	2.71g	9.5g	6.36g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe) 75g		100g	167Kcal	0.84g	0.23g	5.71g	33.36g
	Ahjukartul		100g	103Kcal	0.15g	0g	2.73g	22.07g
	Tomat 100		100g	23Kcal	0.3g	0g	0.76g	3.5g
	Kodujuust (Pria)30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g
	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:		655g	571Kcal	13.43g	6.19g	27.58g	80.14g

Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 05.11.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	173Kcal	5.36g	3.35g	4.6g	26.19g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	208Kcal	5.45g	3.36g	4.66g	34.68g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	129Kcal	1.86g	0.35g	8.8g	18.16g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		100g	118Kcal	7.36g	4.05g	3.69g	8.89g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	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:		481g	322Kcal	10.08g	4.53g	14.71g	40.1g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 06.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	180g	207Kcal	7.9g	3.97g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Kokku:		200g	223Kcal	8.13g	4.01g	7.94g	27.15g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	130g	126Kcal	4.64g	0.71g	14.04g	6.45g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.61g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.77g
	Kurk,		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Hiinakapsas-maisi-porgandisalat 100		100g	36Kcal	0.29g	0.04g	1.21g	6.13g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	21Kcal	0.82g	0.12g	0.56g	2.36g
	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
	Kokku:		610g	567Kcal	10.14g	3.66g	28.41g	85.93g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

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