

MENÜÜ

20.04-26.04.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA KARTULIPÜREE AHJUS RÖSTITUD PEET KÜLM KASTE MAR. KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MARJAPÜREE	LÄÄTSE-VEISELIHASUPP MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMETEGA LEIB/SEPIK BANAAN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER VÕI	KANAPADA TATAR/TÄISTERA JA DURUM PASTA JÄÄSALAT/TOMAT MUSTIKA-JOGURTISMUUTI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR VALGE REDIS
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	SELJANKA VEISE-, KANA-JA SEALIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM KISELLIGA LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	NISUHELBEPUDER TOORMOOS	KANA KARRIKASTMES KEEDUKARTUL/RIIS VÄRSKEKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 20.04.2026	Neljaviiljahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	155Kcal	4.29g	2.29g	5.14g	22.11g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	188Kcal	4.41g	2.29g	5.14g	30.11g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	1, 4, 2, 3, 11, 13, 14	80g	215Kcal	15.21g	2.96g	19.4g	0.13g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	21Kcal	0.91g	0.13g	0.56g	2.34g
	Kartulipüree		180g	178Kcal	5.17g	3.3g	4.96g	27.05g
	Külm kaste mar,kurgi ja kapparitega 50g		50g	63Kcal	5.29g	2.75g	0.89g	2.85g
	Lambs salat, porgand.		100g	32Kcal	0.21g	0.01g	0.67g	5.39g
	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:		540g	614Kcal	29.91g	11.75g	30.82g	51.67g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
teisipäev 21.04.2026	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	1, 2	180g	184Kcal	8.99g	5.38g	5.16g	17.93g
Hommikusöök	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	219Kcal	9.08g	5.39g	5.22g	26.42g
Lõunasöök	Läätse-veiselihasupp	2, 14, 1	250g	135Kcal	1.7g	0.61g	11.34g	17.41g
	Kreeka jogurti- mangokreem		130g	234Kcal	17.18g	10.44g	4.21g	15.63g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Hummus, paprika ja köömneta 10g		10g	19Kcal	0.72g	0.07g	0.92g	1.72g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		446g	461Kcal	20.41g	11.24g	18.64g	47.5g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
kolmapäev 22.04.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	174Kcal	5.42g	3.39g	4.6g	26.24g
Hommikusöök	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:		190g	248Kcal	13.62g	8.77g	4.64g	26.32g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	130g	156Kcal	6.53g	2.2g	15.56g	8.44g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.8g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	167Kcal	0.84g	0.23g	5.71g	33.4g
	Jääsalat, tomat (eraldi)		50g	11Kcal	0.14g	0g	0.38g	1.66g
	Mustika- jogurtismuuti		120g	70Kcal	2.25g	1.32g	2.84g	9.09g
	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:		600g	654Kcal	13.9g	6.5g	33.82g	94.3g
Vitamiinipaus	Valge redis.		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g

neljapäev 23.04.2026	3-viljajahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.79g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.21g	3.25g
	Kokku:		210g	166Kcal	4.77g	2.49g	5.99g	23.04g
Lõunasöök	Seljanka veise-kana- ja sealihaga(uus)	2, 1	250g	163Kcal	5.05g	1.74g	15.08g	12.93g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem 100		100g	113Kcal	5.05g	3.23g	10.1g	6.85g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitseroheline 5g		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:			581g	450Kcal	17.05g	9.67g	28.12g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 24.04.2026	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	1, 2	180g	174Kcal	6.64g	3.99g	6.51g	20.62g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.92g
	Kokku:		200g	190Kcal	6.87g	4.02g	6.72g	23.54g
Lõunasöök	Kana karrikastmes.	2, 1	130g	162Kcal	8.25g	4.17g	14.05g	7.99g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.11g	0g	2g	16.3g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.62g
	Värskekapsa-maisi- porgandisalat		50g	25Kcal	0.54g	0.07g	0.48g	3.92g
	Kurk 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	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
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
Kokku:		605g	504Kcal	12.31g	6.89g	24.2g	71.75g	
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g

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