

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

06.04-12.04.2026

AASIA TOITUDE NÄDAL

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

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.



| Söögikord               | Retsept   | Allergeenid    | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud |
|-------------------------|---|----------------|------|---------|--------|------------------------|--------|-------------|
| esmaspäev<br>06.04.2026 | Tatrahelbepuder                                 | 2              | 180g | 184Kcal | 4.34g  | 2.39g                  | 7.13g  | 28.13g      |
| Hommikusöök             | 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<br>07.04.2026 | 3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)       | 2, 1           | 180g | 148Kcal | 4.52g  | 2.45g                  | 5.79g  | 19.79g      |
| Hommikusöök             | 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<br>08.04.2026 | Odrahelbepuder(mahepiim)                        | 1, 2           | 180g | 153Kcal | 4.12g  | 2.48g                  | 5.21g  | 22.52g      |
| Hommikusöök             | 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<br>09.04.2026 | Neljajäljehelbepuder(mahepiim,<br>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 šampinjoni<br>1                    | 4, 2, 1    | 250g | 212Kcal | 14.69g  | 7.28g  | 11.32g | 7.69g  |
|                         | Puuviljasalat mango ja<br>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<br>10.04.2026     | Maisimannapuder (mahe<br>maisimanna, mahepiim)200g | 2, 1       | 180g | 260Kcal | 12.17g  | 7.43g  | 6.69g  | 30.48g |
| Hommikusöök             | Toormoos pimpipureega                              |            | 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<br>3,5%(Pria)               |            | 75g  | 49Kcal  | 2.7g    | 2.55g  | 2.52g  | 3.69g  |
|                         | Maitsevesi lisandiga (marjad või<br>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<br>(nisu,<br>rukis, oder,<br>kaer) ja<br>neist<br>valmistatud<br>tooted | Vääveldioksiidid<br>ja sulfitid | Lupiin ja<br>neist<br>valmistatud<br>tooted | Sinep ja<br>neist<br>valmistatud<br>tooted | Seller ja<br>neist<br>valmistatud<br>tooted | Pähklid<br>(erinevad) | Sojaoad ja<br>neist<br>valmistatud<br>tooted | Maapähklid<br>ja neist<br>valmistatud<br>tooted | Molluskid<br>ja neist<br>valmistatud<br>tooted | Koorikloomad<br>ja neist<br>valmistatud<br>tooted | Kala ja<br>kalatooted | Muna ja<br>munatooted | Piimatooted | Seesamiseemned<br>ja neist<br>valmistatud<br>tooted |