MENÜÜ

09.11-15.11.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER TOORMOOS BANAANIPÜREEGA	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI-APELSINISALAT TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NEKATRIIN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MAASIKA JA MANGO KUUBIKUTEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MARJAPÜREE	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMES TATAR/RIIS VALGE KASTE PAPRIKA/ROHELISED HERNED KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI-MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS	AHJU ŠAŠLÕKK SEALIHAST KARTULIPÜREE/TÄISTERA JA DURUM PASTA PRUUN KASTE JÄÄSALAT/PORGAND MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

ELVA TEENUSED
teenused@elva.ee

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.11.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.12g	2.48g	5.21g	22.55g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.09g
	Kokku:		210g	172Kcal	4.47g	2.53g	5.55g	25.64g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11, 13	250g	447Kcal	15.68g	4.56g	20.81g	54.38g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.59g
	Tomat.		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		50g	111Kcal	9.44g	5.06g	1.42g	4.77g
	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:		575g	695Kcal	28.52g	12.24g	27.35g	78.71g
Vitamiinipaus	Nektariin		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
teisipäev 10.11.2026	Neljaviljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.14g	22.06g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	189Kcal	4.38g	2.3g	5.2g	30.55g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 1, 2	250g	104Kcal	2.04g	0.64g	8.62g	11.45g
	Kohupiimakreem 130		130g	142Kcal	6.57g	4.2g	13.13g	7.58g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	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
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		511g	370Kcal	11.99g	7.49g	26.38g	36.61g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 11.11.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	180g	259Kcal	12.09g	7.38g	6.68g	30.42g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	282Kcal	12.15g	7.39g	6.72g	36.08g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2	120g	305Kcal	14.64g	0.29g	15.02g	27.77g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.77g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.57g
	Valge kaste võiga		50g	72Kcal	4.65g	2.98g	2.16g	5.33g
	Paprika, rohelised herned 100g		100g	27Kcal	0.2g	0g	1g	4.1g
	Kodujuust (Pria)30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g
	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	814Kcal	25.08g	6.69g	34.94g	108.09g
Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
neljapäev 12.11.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.81g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	183Kcal	4.61g	2.46g	5.85g	28.3g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	250g	144Kcal	2.91g	1.29g	13.09g	15.73g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		130g	68Kcal	0.47g	0.1g	0.9g	13.81g
	Vahukoor 30g		30g	108Kcal	11.21g	7.32g	0.72g	0.96g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikuvalik		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:		586g	427Kcal	17.77g	11.32g	19.12g	44.76g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
reede 13.11.2026	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	1, 2, 14	180g	186Kcal	8.13g	3.81g	6.97g	19.62g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	220Kcal	8.13g	3.81g	7.03g	27.8g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk (sealiha)	2, 1	80g	226Kcal	17.07g	6.43g	17.48g	0.62g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	167Kcal	0.84g	0.23g	5.71g	33.36g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g		130g	125Kcal	3g	1.89g	3.24g	20.54g
	Pruun põhikaste 50g		50g	28Kcal	1.62g	0.23g	0.4g	2.71g
	Jääsalat, porgand(eraldi).		50g	15Kcal	0.09g	0g	0.32g	2.54g
	Marineeritud kõrvitsasalat.		50g	53Kcal	0.05g	0.02g	0.21g	12.72g
	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:		635g	721Kcal	25.84g	11.41g	31.72g	86.7g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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