

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

06.04-12.04.2026

AASIA TOITUDE NÄDAL



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	BANAANI-MARJASMUUTI NELJAVILJAPALLID	3-VILJAHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	ODRAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	AHJUOMLETT JUUSTUGA VÕISEPIK TOMATIGA	MAISIMANNAPUDER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA
VITAMIINIAMPS	APELSIN	PORGAND	MELON	PAPRIKA	ANANASS
LÕUNASÖÖK	TAI NUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA KURGI- PORGANDI - PUNASE SIBULASALAT LAIMIKASTMEGA LEIB	VIETNAMI PHO SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MANGOJOGURT VAARIKATEGA LEIB	HIINA MAGUSHAPU SEALIHA RIIS KAPSA JA PORGANDI SALAT SEESAMISEEMNETEGA LEIB	TOM KHA LÕHE JA ŠAMPINJONIDEGA PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA LEIB	MEEKANA MUNANUUDLID KURGI-PORGANDI AASIA SALAT LEIB
ÕHTUOODE	SEPIKUVORM PIIM LILLKAPSAS	KARTULI- HAKKLIHAVORM KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED PIRN	KANAHAKKLIHA KODUJUUSTUKOTLET JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE LEIB TOMAT	ODRAJAHUKARASK MAASIKA-BANAANI- JOGURTI MAHEDIK KAERHELVESTEGA

\*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

\*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.



## 2-3a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 06.04.2026	Banaani-marjasmuuti (mahe keefir)	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	180g	126Kcal	3.85g	3.19g	4.24g	17.98g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Kokku:		210g	206Kcal	4.9g	3.4g	7.54g	31.18g
Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3	200g	322Kcal	7.14g	1.45g	21.48g	42.1g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		50g	25Kcal	1.48g	0.21g	0.35g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		280g	410Kcal	8.97g	1.72g	23.93g	55.49g
Õhtusöök	Sepikuvorm.	3, 1, 2	100g	157Kcal	4.22g	1.91g	6.03g	23.17g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:		300g	269Kcal	9.68g	6.93g	11.64g	32.74g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
teisipäev 07.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	123Kcal	3.78g	2.05g	4.82g	16.44g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külml)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.65g
	Kokku:		180g	141Kcal	4.19g	2.11g	5.17g	19.09g
Lõunasöök	Vietnami pho supp veiselihaga	10, 2, 1	200g	223Kcal	4.08g	1.77g	22.29g	23.7g
	Mangojogurt		101g	56Kcal	0.22g	0.07g	2.84g	10.75g
	Vaarikad (külml)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		366g	361Kcal	5.07g	1.96g	27.7g	48.41g
Õhtusöök	Kartuli-hakklihavorm	1, 2, 3, 11, 13	200g	268Kcal	12.28g	4.74g	15.12g	23.54g
	Külml kaste ürtidega		61g	82Kcal	5.89g	1.5g	1.71g	5.56g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		311g	355Kcal	18.17g	6.24g	17.18g	29.8g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g

kolmapäev 08.04.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	128Kcal	3.44g	2.07g	4.34g	18.71g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		320g	167Kcal	3.44g	2.07g	4.41g	28.01g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 14	131g	308Kcal	17.48g	5.96g	16.56g	20.81g
	Riis		140g	180Kcal	0.35g	0.06g	4.1g	39.85g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		50g	40Kcal	2.55g	0.36g	0.82g	2.92g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		351g	591Kcal	20.73g	6.45g	23.58g	74.86g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	202g	130Kcal	6.97g	3.53g	3.51g	11.68g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		282g	276Kcal	14.43g	3.59g	6.64g	27.08g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 09.04.2026	Ahjuomlett juustuga (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	1, 2, 3	100g	160Kcal	11.18g	5.59g	12.57g	2.24g
Hommikusöök	Võisepik tomatiga	1, 2	45g	100Kcal	3.54g	1.86g	2.34g	14.13g
	Kokku:		145g	260Kcal	14.72g	7.45g	14.91g	16.38g
Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjoniidega 1	4, 2, 1	200g	172Kcal	11.92g	5.9g	9.14g	6.17g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Puuviljasalat mango ja draakoniviljaga(külm) 130		100g	58Kcal	0.14g	0.05g	0.51g	12.88g
	Vahukoor 30g		30g	107Kcal	11.13g	7.26g	0.72g	0.94g
	Kokku:		360g	400Kcal	23.56g	13.27g	12.46g	31.28g
Õhtusöök	Kanahakkliha kodujuustukotlet	2, 3, 1	60g	117Kcal	3.76g	1.25g	16.2g	4.17g
	Maitsetamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		60g	17Kcal	0.16g	0.05g	1.86g	1.91g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		200g	208Kcal	4.43g	1.36g	20.46g	19.11g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 10.04.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	150g	218Kcal	10.21g	6.25g	5.58g	25.45g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Kokku:		180g	236Kcal	10.46g	6.28g	5.79g	28.68g
Lõunasöök	Meekana	1, 8, 3,	130g	268Kcal	8.61g	1.38g	33.19g	14.23g
	Munanuudlid		140g	208Kcal	1.41g	0.22g	6.76g	40.88g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		50g	31Kcal	2.36g	0.33g	0.44g	1.63g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	570Kcal	12.74g	1.99g	42.49g	68.02g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	3, 1, 2	100g	224Kcal	7.51g	4.55g	7.36g	30.14g
	Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g		180g	125Kcal	2.23g	0.99g	3.33g	21.56g
	Kokku:		280g	349Kcal	9.74g	5.55g	10.69g	51.7g
Vitamiinipaus	Ananass		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g

### 3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 06.04.2026	Banaani-marjasmuuti (mahe keefir)	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	180g	126Kcal	3.85g	3.19g	4.24g	17.98g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	<b>Kokku:</b>		<b>210g</b>	<b>206Kcal</b>	<b>4.9g</b>	<b>3.4g</b>	<b>7.54g</b>	<b>31.18g</b>
Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3	220g	354Kcal	7.85g	1.6g	23.63g	46.31g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		60g	30Kcal	1.77g	0.25g	0.42g	2.52g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	<b>Kokku:</b>		<b>310g</b>	<b>447Kcal</b>	<b>9.98g</b>	<b>1.91g</b>	<b>26.15g</b>	<b>60.12g</b>
Õhtusöök	Sepikuvorm.	3, 1, 2	130g	204Kcal	5.48g	2.48g	7.84g	30.12g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	<b>Kokku:</b>		<b>330g</b>	<b>316Kcal</b>	<b>10.94g</b>	<b>7.51g</b>	<b>13.44g</b>	<b>39.69g</b>
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>43Kcal</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>1.1g</b>	<b>8.5g</b>
teisipäev 07.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.53g	2.46g	5.78g	19.73g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külml)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.65g
	<b>Kokku:</b>		<b>210g</b>	<b>166Kcal</b>	<b>4.95g</b>	<b>2.52g</b>	<b>6.13g</b>	<b>22.38g</b>
Lõunasöök	Vietnami pho supp veiselihaga	10, 2, 1	250g	278Kcal	5.09g	2.21g	27.87g	29.62g
	Mangojogurt		131g	73Kcal	0.28g	0.09g	3.69g	13.98g
	Vaarikad (külml)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	<b>Kokku:</b>		<b>446g</b>	<b>433Kcal</b>	<b>6.15g</b>	<b>2.42g</b>	<b>34.12g</b>	<b>57.56g</b>
Õhtusöök	Kartuli-hakklihavorm	1, 2, 3, 11, 13	220g	295Kcal	13.51g	5.21g	16.63g	25.89g
	Külml kaste ürtidega		81g	109Kcal	7.86g	2g	2.28g	7.42g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	<b>Kokku:</b>		<b>351g</b>	<b>409Kcal</b>	<b>21.37g</b>	<b>7.21g</b>	<b>19.26g</b>	<b>34.01g</b>
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>32Kcal</b>	<b>0.2g</b>	<b>0g</b>	<b>0.6g</b>	<b>5.6g</b>

kolmapäev 08.04.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.13g	2.49g	5.21g	22.45g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g
	Kokku:		400g	193Kcal	4.13g	2.49g	5.28g	32.13g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 14	151g	356Kcal	20.17g	6.88g	19.11g	24.01g
	Riis		170g	218Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		60g	48Kcal	3.06g	0.43g	0.99g	3.51g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
		Kokku:		411g	685Kcal	24g	7.45g	27.17g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	252g	162Kcal	8.71g	4.41g	4.39g	14.6g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
		Kokku:		332g	308Kcal	16.17g	4.47g	7.52g
Vitamiinipaus	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
		Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g
neljapäev 09.04.2026	Ahjuomlett juustuga (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	1, 2, 3	120g	192Kcal	13.42g	6.71g	15.09g	2.69g
Hommikusöök	Võisepik tomatiga		50g	111Kcal	3.93g	2.07g	2.6g	15.7g
	Kokku:		170g	303Kcal	17.35g	8.77g	17.69g	18.39g
Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjoniidega 1	4, 2, 1	250g	215Kcal	14.9g	7.37g	11.42g	7.71g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Puuviljasalat mango ja draakoniviljaga(külm) 130		130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.74g
	Vahukoor 30g		30g	107Kcal	11.13g	7.26g	0.72g	0.94g
		Kokku:		440g	461Kcal	26.58g	14.75g	14.9g
Õhtusöök	Kanahakkliha kodujuustukotlet	2, 3, 1	80g	156Kcal	5.02g	1.67g	21.6g	5.55g
	Maitsetamata jogurti-kurgikiüslaugukaste (Tzatziki)		80g	22Kcal	0.21g	0.06g	2.48g	2.55g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
		Kokku:		240g	252Kcal	5.74g	1.79g	26.48g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
reede 10.04.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	180g	261Kcal	12.26g	7.49g	6.69g	30.54g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Kokku:		210g	279Kcal	12.5g	7.53g	6.9g	33.78g
Lõunasöök	Meekana	1, 8, 3	151g	309Kcal	9.93g	1.6g	38.29g	16.42g
	Munanuudlid		170g	252Kcal	1.71g	0.26g	8.2g	49.64g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		60g	37Kcal	2.83g	0.4g	0.53g	1.95g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		411g	661Kcal	14.83g	2.32g	49.13g	79.29g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	3, 1, 2	120g	268Kcal	9.02g	5.47g	8.83g	36.16g
	Maasika-banaani-jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g		180g	125Kcal	2.23g	0.99g	3.33g	21.56g
	Kokku:		300g	393Kcal	11.24g	6.46g	12.16g	57.73g
Vitamiinipaus	Ananass		100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.1g
	Kokku:		100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.1g

## Allergeenid

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