

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

13.04-19.04.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUKKIHELBEPUDEER MARJAPÜREE MAITSEVESI	RIISIHELBEPUDEER MOOS TAIMETEE	MARJASMUUTI CHIA SEEMNETE JA BANAANIGA MÜSLI	8-VILJAHELBEPUDEER MARJAD PIIM	PIIMA-TEOKARBISUPP SEPIK AVOKAADO- MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMPS	BANAAN	TOMAT	ÕUN	PORGAND	MELON
LÕUNASÖÖK	BOLOGNESE KASTE SEA- VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM PASTA ROHELINE HERNES JA PORGAND LEIB	AEDVILJAPÜREESUPP PEEKONIKUUBIKUD SEPIKUKRUTOONID SEEMNED PANNKOOGID TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA LEIB	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNIFILEE VÕI JA SINEPIGA TATAR VALGE KASTE PUNAPEET JA KURK LEIB	KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE BANAANI-KOHUPIIMAVAHT TOORMOOSIGA LEIB	STOOGONOV VEISELIHAST AHJUKARTUL VÄRSKEKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT PEEDI-ÕUNASALAT LEIB
ÕHTUOODE	VÄRSKEKAPSASUPP KANAGA LEIB KURK	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA PAPRIKA	MUNAPUDEER KODUJUUST LEIB NUIKAPSAS	KANALIHA JOGURTIMARINAADIS KUSKUSS JOGURTI, KURGI JA KÜÜSLAUGUKASTE	PORGANDIKOOK SPINATI, KIIVI, ÕUNA, PIRNI JA BANAANISMUUTI

\*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	Süivesikud
esmaspäev 13.04.2026 Hommikusöök	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	1, 2	150g	130Kcal	4.05g	2.48g	5.26g	16.54g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Kokku:		330g	169Kcal	4.24g	2.5g	5.4g	25.67g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1	130g	141Kcal	6.97g	2.63g	9.91g	8.42g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe )		139g	233Kcal	1.16g	0.32g	7.95g	46.5g
	Roheline hernes, porgand		60g	29Kcal	0.21g	0.02g	1.42g	4.09g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		359g	466Kcal	8.7g	3.04g	21.39g	70.29g
Õhtusöök	Värskekapsasupp kanaga 1	1	199g	107Kcal	2.94g	0.42g	7.34g	11.83g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		279g	175Kcal	3.3g	0.48g	9.79g	23.81g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
teisipäev 14.04.2026 Hommikusöök	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	150g	144Kcal	4.51g	2.82g	3.84g	21.85g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		320g	182Kcal	4.63g	2.82g	3.85g	30.98g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	1, 2, 13, 14	201g	97Kcal	3.07g	1.93g	4.18g	12.29g
	Peekonikuubikud		30g	209Kcal	19.64g	6.93g	8.18g	0g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Pannkoogid (valmis)		100g	234Kcal	7.35g	0.63g	6.3g	35.7g
	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.52g
	Seemned 5g		5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:			416g	710Kcal	34.97g	9.64g	23.3g
Õhtusöök	Krõbekartul juustuga	2, 3, 11, 13, 1	101g	145Kcal	6.87g	2.51g	5.88g	14.54g
	Külm kaste ürtidega		61g	82Kcal	5.89g	1.5g	1.71g	5.56g
	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g

	Kokku:		242g	249Kcal	12.93g	4.09g	8.47g	23.7g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
kolmapäev 15.04.2026	Marjasmuuti chia seemnete ja banaaniga (mahe keefir)	9, 7, 13, 1, 14, 2	180g	155Kcal	7.77g	4.96g	6.29g	14.27g
Hommikusöök	Müsli (ise tehtud)		30g	138Kcal	7.81g	1.99g	3.99g	11.58g
	Kokku:		210g	293Kcal	15.58g	6.94g	10.28g	25.84g
Lõunasöök	Ahjused küpsetatud kalkunifilee või ja sinepiga	11, 2, 1	60g	96Kcal	2.69g	1.04g	17.67g	0.27g
	Valge kaste toidukoorega		61g	49Kcal	3.22g	1.86g	0.94g	4.07g
	Punapeet, kurk (eraldi)		60g	11Kcal	0.04g	0.01g	0.58g	1.82g
	Tatar		140g	203Kcal	1.44g	0.19g	7g	38.97g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		351g	422Kcal	7.74g	3.16g	28.28g	56.41g
Õhtusöök	Munapuder	3, 1, 2	100g	137Kcal	9.01g	3.37g	8.5g	5.35g
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Nuikapsas (PRIA)		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:		260g	271Kcal	11.53g	4.48g	18.5g	21.04g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 16.04.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	150g	138Kcal	4.07g	2.11g	5.43g	18.56g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	249Kcal	9.71g	7.2g	10.56g	28.03g
Lõunasöök	Kala-riisisupp (kartuliga, munata)	4, 2, 1	201g	133Kcal	3.68g	0.61g	7.46g	16.82g
	Banaani-kohupiimavaht		100g	96Kcal	4.28g	2.74g	8.37g	6.02g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.25g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		366g	318Kcal	8.73g	3.46g	18.41g	38.59g
Õhtusöök	Kuskuss 1	2, 3, 11	100g	135Kcal	0.73g	0g	4.16g	27.42g

	Kanapalad jogurtimarinaadis		60g	100Kcal	3.57g	0.79g	15.39g	1.5g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		60g	55Kcal	4.12g	2.26g	2.02g	2.46g
	Kokku:		220g	290Kcal	8.41g	3.05g	21.57g	31.38g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
reede 17.04.2026	Piima-teokarbisupp(uus)	3, 1, 2	200g	219Kcal	7.11g	4.47g	9.02g	29.2g
Hommikusöök	Sepik avokaadomunavõiga		45g	118Kcal	5.26g	2.31g	3.42g	13.78g
	Kokku:		245g	337Kcal	12.37g	6.78g	12.43g	42.98g
Lõunasöök	Stroogonov loomallhast (mahe veis)	2, 1	130g	173Kcal	10.09g	4.17g	14.28g	5.88g
	Ahjukartul 200		170g	216Kcal	6.49g	0.91g	4.19g	34.22g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		50g	14Kcal	0.26g	0.01g	0.54g	1.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Peedi-õunasalat		50g	22Kcal	0.07g	0.01g	0.56g	4.07g
	Kokku:			430g	488Kcal	17.27g	5.17g	21.67g
Õhtusöök	Porgandikook	1, 3	100g	313Kcal	23.02g	3.88g	5.96g	19.76g
	Spinati-kiivi-õunapirni-banaanismuuti 150/200		181g	70Kcal	0.25g	0.06g	0.59g	14.51g
	Kokku:		281g	383Kcal	23.27g	3.94g	6.55g	34.27g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

### 3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud
esmaspäev 13.04.2026 Hommikusöök	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	1, 2	180g	156Kcal	4.86g	2.97g	6.31g	19.85g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Kokku:		410g	197Kcal	5.08g	3g	6.48g	29.19g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1	150g	163Kcal	8.04g	3.04g	11.44g	9.71g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe )		169g	283Kcal	1.41g	0.39g	9.66g	56.46g
	Roheline hernes, porgand		80g	39Kcal	0.28g	0.03g	1.9g	5.46g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		429g	548Kcal	10.09g	3.52g	25.1g	82.92g
Õhtusöök	Värskekapsasupp kanaga 1	1	249g	134Kcal	3.68g	0.53g	9.18g	14.79g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		329g	202Kcal	4.04g	0.59g	11.63g	26.77g
Vitamiinipaus	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
teisipäev 14.04.2026 Hommikusöök	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	173Kcal	5.41g	3.38g	4.61g	26.22g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g
	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		400g	212Kcal	5.53g	3.38g	4.63g	35.73g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	1, 2, 3, 14, 13	251g	122Kcal	3.83g	2.41g	5.22g	15.36g
	Peekonikuubikud		30g	209Kcal	19.64g	6.93g	8.18g	0g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Pannkoogid (valmis)		130g	304Kcal	9.56g	0.82g	8.19g	46.41g
	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.52g
	Seemned 5g		5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		496g	805Kcal	37.94g	10.31g	26.24g	86.6g
Õhtusöök	Krõbekartul juustuga	1, 2, 3, 11, 13	131g	189Kcal	8.93g	3.27g	7.65g	18.9g
	Külm kaste ürtidega		81g	109Kcal	7.86g	2g	2.28g	7.42g
	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g

	Kokku:		312g	326Kcal	16.99g	5.37g	11.02g	30.82g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
kolmapäev 15.04.2026	Marjasmuuti chia seemnete ja banaaniga (mahe keefir)	9, 7, 13, 1, 14, 2	180g	155Kcal	7.77g	4.96g	6.29g	14.27g
Hommikusöök	Müsli (ise tehtud)		30g	138Kcal	7.81g	1.99g	3.99g	11.58g
	Kokku:		210g	293Kcal	15.58g	6.94g	10.28g	25.84g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkunifilee või ja sinepiga	11, 2, 1	80g	128Kcal	3.58g	1.39g	23.56g	0.36g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.29g	2.49g	1.25g	5.43g
	Punapeet, kurk (eraldi)		79g	15Kcal	0.05g	0.01g	0.77g	2.42g
	Tatar		170g	247Kcal	1.75g	0.23g	8.5g	47.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		440g	518Kcal	10.03g	4.17g	36.18g	66.82g
Õhtusöök	Munapuder	3, 1, 2	120g	164Kcal	10.81g	4.05g	10.2g	6.42g
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:		300g	303Kcal	13.37g	5.16g	20.3g	22.95g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 16.04.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	180g	166Kcal	4.89g	2.53g	6.52g	22.27g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	277Kcal	10.53g	7.62g	11.65g	31.74g
Lõunasöök	Kala-riisisupp (kartuliga, munata)	4, 2, 1	251g	166Kcal	4.6g	0.76g	9.33g	21.03g
	Banaani-kohupiimavaht		130g	125Kcal	5.56g	3.56g	10.89g	7.83g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.25g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		446g	380Kcal	10.93g	4.43g	22.79g	44.6g
Õhtusöök	Kuskuss 1	1, 2, 3, 11	130g	176Kcal	0.95g	0g	5.41g	35.65g

	Kanapalad jogurtimarinaadis		81g	133Kcal	4.76g	1.05g	20.52g	2g
	Maitsestatamata jogurti-kurgiküüslaugukaste (Tzatziki)		80g	74Kcal	5.49g	3.01g	2.7g	3.28g
	<b>Kokku:</b>		<b>291g</b>	<b>383Kcal</b>	<b>11.19g</b>	<b>4.07g</b>	<b>28.63g</b>	<b>40.93g</b>
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	<b>Kokku:</b>		<b>50g</b>	<b>16Kcal</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>0.3g</b>	<b>2.8g</b>
reede 17.04.2026	Piima-teokarbisupp(uus)	3, 1, 2	250g	274Kcal	8.88g	5.59g	11.27g	36.5g
Hommikusöök	Seepik avokaadomunavõiga		51g	131Kcal	5.85g	2.57g	3.8g	15.31g
	<b>Kokku:</b>		<b>301g</b>	<b>405Kcal</b>	<b>14.73g</b>	<b>8.16g</b>	<b>15.07g</b>	<b>51.81g</b>
Lõunasöök	Stroogonov loomallhast (mahe veis)	2, 1	150g	199Kcal	11.64g	4.82g	16.47g	6.79g
	Ahjukartul 200		200g	255Kcal	7.63g	1.07g	4.93g	40.26g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		60g	16Kcal	0.31g	0.02g	0.65g	2.16g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Peedi-õunasalat		60g	26Kcal	0.09g	0.02g	0.67g	4.89g
	<b>Kokku:</b>			<b>500g</b>	<b>559Kcal</b>	<b>20.03g</b>	<b>5.98g</b>	<b>24.83g</b>
Õhtusöök	Porgandikook	1, 3	120g	376Kcal	27.62g	4.65g	7.15g	23.72g
	Spinati-kiivi-õunapirni-banaanismuuti 150/200		181g	70Kcal	0.25g	0.06g	0.59g	14.51g
	<b>Kokku:</b>		<b>301g</b>	<b>446Kcal</b>	<b>27.87g</b>	<b>4.71g</b>	<b>7.74g</b>	<b>38.23g</b>
Vitamiinipaus	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>17Kcal</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>0.4g</b>	<b>3.4g</b>

## 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