MENÜÜ

teenused@elva.ee

02.11-08.11.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP RÖSTSEPIK TUUNIKALAMÄÄRE	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	HIRSIHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD TAIMETEE	RIISIHELBEPUDER MARJAPÜREE PIIM	KAERAHELBEPUDER TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	PLOOM	KURK	ÕUN	PORGAND	PIRN
LÕUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULI-KÕRVITSAPÜREE VALGE KASTE ROHELINE HERNES JA PORGAND LEIB	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL TOMAT LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIINAKAPSA-MAISI- PORGANDISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST LEIB TOMAT MARJAMAHEDIK	PITSA KANA JA KÖÖGIVILJADEGA MAHL	KÜLASUPP LEIB BANAAN	MUNAPUDER VÕILEIB JUUSTUGA MELON MAITSEVESI	ODRAJAHUKARASK ÜRDIVÕI JÄÄTEE KIRSSTOMAT

*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 02.11.2026	Piima-makaronisupp(uus)	1, 2, 4	200g	202Kcal	8.59g	5.5g	7.94g	22.91g
Hommikusöök	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	23Kcal	0.9g	0.46g	3.34g	0.39g
	Kokku:		250g	302Kcal	10.32g	6.05g	13.65g	37.85g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	60g	90Kcal	2.08g	0.66g	17.6g	0.13g
	Kartuli-kõrvitsapüree(puder)		150g	152Kcal	3.2g	1.98g	3.66g	26.16g
	Valge kaste toidukoorega		60g	48Kcal	3.15g	1.82g	0.91g	3.96g
	Roheline hernes, porgand		60g	29Kcal	0.21g	0.02g	1.44g	4.12g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	382Kcal	8.99g	4.54g	25.71g	45.65g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	80g	84Kcal	3.2g	1.68g	12g	1.68g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		370g	234Kcal	4.41g	1.88g	15.55g	29.76g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
teisipäev 03.11.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	150g	128Kcal	3.58g	2g	4.65g	19.29g
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	239Kcal	9.22g	7.09g	9.78g	28.75g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (mahe veiseliha)	1, 2	200g	101Kcal	3.19g	0.77g	7.18g	10.12g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		80g	123Kcal	9.67g	6.32g	3.83g	5.07g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.21g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		365g	357Kcal	17.93g	10.29g	14.23g	31.63g
Õhtusöök	Pitsa kana ja köögiviljadega(täisterajahu)	1, 2	100g	220Kcal	8.04g	2.98g	11.81g	22.46g

	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Kokku:		250g	280Kcal	8.04g	2.98g	11.81g	37.46g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 04.11.2026 Hommikusöök	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2, 1	150g	147Kcal	5g	2.98g	5.17g	19.93g
	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.62g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.21g
	Kokku:		330g	170Kcal	5.41g	3.04g	5.53g	23.76g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	120g	112Kcal	6.22g	2.17g	7.6g	5.09g
	Ahjukartul		140g	145Kcal	0.21g	0g	3.82g	30.9g
	Tomat 100		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	334Kcal	6.97g	2.23g	13.98g	49.37g
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	10, 1	200g	71Kcal	0.41g	0.05g	2.22g	13.6g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		310g	188Kcal	0.93g	0.19g	4.96g	37.12g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 05.11.2026 Hommikusöök	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	150g	144Kcal	4.47g	2.79g	3.83g	21.83g
	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	273Kcal	9.81g	7.83g	8.69g	37.29g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	200g	103Kcal	1.49g	0.28g	7.04g	14.53g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		80g	94Kcal	5.89g	3.24g	2.95g	7.11g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		345g	279Kcal	8.15g	3.64g	12.57g	35.6g
Õhtusöök	Munapuder	3, 2, 1	100g	142Kcal	9.31g	3.48g	8.8g	5.66g
	Võileib juustuga		45g	137Kcal	7.53g	4.37g	5.55g	10.3g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.62g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

	Kokku:		375g	297Kcal	17.01g	7.87g	14.76g	19.3g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 06.11.2026 Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	150g	173Kcal	6.59g	3.31g	6.44g	20.24g
	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		320g	283Kcal	12.07g	8.37g	11.45g	30.08g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	130g	126Kcal	4.64g	0.71g	14.04g	6.45g
	Tatar		140g	203Kcal	1.44g	0.19g	6.98g	38.88g
	Hiinakapsas-maisi-porgandisalat 100		60g	22Kcal	0.17g	0.02g	0.72g	3.68g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	414Kcal	6.61g	0.98g	23.84g	60.29g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	2, 3, 1	100g	224Kcal	7.66g	4.66g	7.38g	29.75g
	Ürdivõi 10g		10g	66Kcal	7.22g	4.73g	0.08g	0.11g
	Jäätee		150g	11Kcal	0.02g	0g	0.06g	2.63g
	Kirsstomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		310g	312Kcal	15.06g	9.39g	7.82g	34.25g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.11.2026	Piima-makaronisupp(uus)	1, 2, 4	250g	253Kcal	10.74g	6.88g	9.93g	28.63g
Hommikusöök	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	23Kcal	0.9g	0.46g	3.34g	0.39g
	Kokku:		300g	353Kcal	12.47g	7.43g	15.64g	43.57g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	119Kcal	2.77g	0.88g	23.46g	0.18g
	Kartuli-kõrvitsapüree(puder)		180g	182Kcal	3.84g	2.37g	4.4g	31.39g
	Valge kaste toidukoorega		80g	64Kcal	4.19g	2.43g	1.22g	5.27g
	Roheline hernes, porgand		80g	39Kcal	0.28g	0.03g	1.92g	5.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		450g	467Kcal	11.44g	5.77g	33.09g	53.61g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	100g	104Kcal	4g	2.1g	15g	2.1g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:		410g	258Kcal	5.27g	2.3g	18.67g	30.88g
Vitamiinipaus	Kooli Ploom		100g	48Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:		100g	48Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
teisipäev 03.11.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	180g	154Kcal	4.3g	2.4g	5.58g	23.15g
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	265Kcal	9.94g	7.49g	10.71g	32.61g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (mahe veiseliha)	1, 2	250g	126Kcal	3.99g	0.96g	8.98g	12.65g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		100g	153Kcal	12.09g	7.9g	4.78g	6.34g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.21g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		435g	412Kcal	21.15g	12.06g	16.98g	35.43g
Õhtusöök	Pitsa kana ja köögiviljadega(täisterajahu)	1, 2	120g	264Kcal	9.65g	3.58g	14.17g	26.95g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g

	Kokku:		320g	344Kcal	9.65g	3.58g	14.17g	46.95g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 04.11.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2, 1	180g	176Kcal	6g	3.57g	6.2g	23.91g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.62g
	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.62g
	Kokku:		410g	201Kcal	6.41g	3.64g	6.57g	28.15g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	150g	140Kcal	7.78g	2.71g	9.5g	6.36g
	Ahjukartul		170g	176Kcal	0.25g	0g	4.64g	37.52g
	Tomat 100		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.61g	2.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	397Kcal	8.63g	2.77g	16.85g	57.96g
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	10, 1	250g	89Kcal	0.51g	0.07g	2.77g	17g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaan		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		380g	220Kcal	1.07g	0.23g	5.67g	43.58g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 05.11.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	173Kcal	5.36g	3.35g	4.6g	26.2g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	302Kcal	10.7g	8.39g	9.46g	41.66g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	129Kcal	1.86g	0.35g	8.8g	18.16g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		100g	118Kcal	7.36g	4.05g	3.69g	8.89g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		415g	329Kcal	10g	4.52g	15.07g	41.01g
Õhtusöök	Munapuder	3, 2, 1	120g	170Kcal	11.17g	4.18g	10.56g	6.79g
	Võileib juustuga		50g	152Kcal	8.36g	4.85g	6.17g	11.44g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		470g	345Kcal	19.76g	9.05g	17.24g	22.46g

Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 06.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	180g	207Kcal	7.9g	3.97g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		350g	317Kcal	13.39g	9.03g	12.74g	34.12g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	150g	146Kcal	5.35g	0.82g	16.19g	7.44g
	Tatar		170g	246Kcal	1.74g	0.23g	8.48g	47.21g
	Hiinakapsas-maisi-porgandisalat 100		80g	29Kcal	0.23g	0.03g	0.97g	4.9g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	484Kcal	7.68g	1.14g	27.73g	70.83g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	2, 3, 1	120g	268Kcal	9.2g	5.59g	8.85g	35.7g
	Ürdivõi 10g		10g	66Kcal	7.22g	4.73g	0.08g	0.11g
	Jäätee		200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Kirsstomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		380g	360Kcal	16.59g	10.32g	9.31g	41.07g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

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