

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

20.04-26.04.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILAJHELBEPUDEER MOOS PIIM	MANNAPUDEER MARJAPÜREE TAIMETEE	OMLETT VÕILEIB JUUSTUGA MAHL	3-VILJAHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA TAIMTEE	PIIMA- RUKKIHELBESUPP HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB
VITAMIINIAMPIS	PIRN	BANAAN	VALGE REDIS	PORGAND	ÕUN
LÖUNASÖÖK	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA KARTULIPÜREE KÜLM KASTE MAR. KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT JA PORGAND LEIB	LÄÄTSE- VEISELIHASUPP MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA LEIB	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA JÄÄSALAT JA TOMAT LEIB	SELJANKA VEISE-, KANA- JA SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB	KANA KARRIKASTMES RIIS VÄRSKEKAPSA-MAISI- PORGANDISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KÜLASUPP LEIB ÕUN	TATAR KODUJUUST KURK	KURK, PAPRIKA JA LILLKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA MARJAMAHEDIK	KAPSAKOTLET KODUJUUSTUGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAITSEVESI PIRN	MARJAKRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU JA TÄISTERA HELVESTE VANILJEKASTE

\*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 20.04.2026  Hommikusöök	Neljajahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	128Kcal	3.57g	1.91g	4.28g	18.3g
	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	<b>Kokku:</b>		<b>320g</b>	<b>255Kcal</b>	<b>8.94g</b>	<b>6.93g</b>	<b>9.08g</b>	<b>33.28g</b>
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	2, 3, 11, 13, 14, 1, 4	60g	161Kcal	11.33g	2.22g	14.58g	0.09g
	Kartulipüree		150g	146Kcal	4.07g	2.59g	4.14g	22.59g
	Külm kaste mar, kurqi ja kapparitega 50g		51g	67Kcal	5.47g	2.79g	0.92g	3.37g
	Lambisalat, porgand.		60g	19Kcal	0.12g	0g	0.4g	3.24g
	Leib 30g		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	<b>Kokku:</b>		<b>351g</b>	<b>456Kcal</b>	<b>21.36g</b>	<b>7.67g</b>	<b>22.14g</b>	<b>40.58g</b>
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	10, 1	200g	71Kcal	0.41g	0.05g	2.21g	13.56g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	<b>Kokku:</b>		<b>310g</b>	<b>174Kcal</b>	<b>0.77g</b>	<b>0.11g</b>	<b>4.47g</b>	<b>33.56g</b>
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	<b>Kokku:</b>		<b>80g</b>	<b>40Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.24g</b>	<b>8.16g</b>
teisipäev 21.04.2026  Hommikusöök	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	1, 2	150g	153Kcal	7.58g	4.54g	4.29g	14.86g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	<b>Kokku:</b>		<b>330g</b>	<b>193Kcal</b>	<b>7.67g</b>	<b>4.55g</b>	<b>4.36g</b>	<b>24.48g</b>
Lõunasöök	Läätse-veiselihasupp	2, 1	201g	110Kcal	1.38g	0.49g	9.25g	14.13g
	Kreeka jogurti- mangokreem 130		100g	180Kcal	13.26g	8.06g	3.26g	11.93g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	<b>Kokku:</b>		<b>366g</b>	<b>372Kcal</b>	<b>15.42g</b>	<b>8.67g</b>	<b>15.07g</b>	<b>40.02g</b>
Õhtusöök	Tatar_130	2	100g	141Kcal	1g	0.13g	4.84g	26.96g
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	<b>Kokku:</b>		<b>200g</b>	<b>198Kcal</b>	<b>3g</b>	<b>1.18g</b>	<b>12.69g</b>	<b>28.71g</b>

Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
kolmapäev 22.04.2026	Omlett (mahe muna)	2, 1, 3	100g	193Kcal	14.11g	4.55g	7.35g	9.11g
Hommikusöök	Võileib juustuga		45g	134Kcal	7.15g	4.13g	5.49g	10.38g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Kokku:		295g	387Kcal	21.25g	8.68g	12.84g	34.49g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	130g	155Kcal	6.42g	2.18g	15.62g	8.26g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		139g	233Kcal	1.16g	0.32g	7.95g	46.5g
	Jääsalat, tomat (eraldi)		49g	11Kcal	0.14g	0g	0.38g	1.64g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		348g	462Kcal	8.08g	2.57g	26.05g	67.68g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas	1, 2, 3, 11, 13	80g	16Kcal	0.08g	0g	0.8g	2.41g
	Küüslauguleivad		30g	89Kcal	3.09g	0.46g	2.15g	11.57g
	Dipikaste ürtidega		50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Kokku:		340g	309Kcal	15.99g	6.73g	5.28g	32.62g
Vitamiinipaus	Valge redis.		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
neljapäev 23.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	123Kcal	3.78g	2.05g	4.82g	16.44g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		330g	146Kcal	4.02g	2.09g	5.04g	20.8g
Lõunasöök	Seljanka veise-kana- ja seallhaga(uus)	2, 1	200g	130Kcal	4.06g	1.39g	11.99g	10.37g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem 100		80g	90Kcal	4.04g	2.58g	8.07g	5.37g
	Kissell 100		79g	37Kcal	0.01g	0.01g	0.05g	9.24g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		424g	389Kcal	14.95g	8.66g	23.36g	37.6g
Õhtusöök	Kapsakotlet kodujuustuga	2, 3, 11, 13, 1	60g	54Kcal	2.6g	0.64g	3.11g	3.72g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		310g	152Kcal	7.66g	1.9g	4.74g	14.11g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 24.04.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	1, 2, 14	200g	164Kcal	6.1g	3.83g	6.9g	18.77g
Hommikusöök	Heme-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		240g	262Kcal	9.35g	4.26g	10.18g	30.74g
Lõunasöök	Kana karrikastmes.	2, 1	130g	164Kcal	8.48g	4.23g	14.01g	7.91g
	Riis		140g	180Kcal	0.35g	0.06g	4.1g	39.85g
	Värskekapsa-maisi-porgandisalat		50g	28Kcal	0.89g	0.12g	0.47g	3.88g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	435Kcal	10.08g	4.47g	20.68g	62.92g
Õhtusöök	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega	2, 1	100g	223Kcal	8.4g	4.75g	2.77g	32.27g
	Vaniļjekaste (mahepiim)		80g	108Kcal	3.1g	1.79g	2.18g	17.92g
	Kokku:		180g	331Kcal	11.5g	6.54g	4.95g	50.19g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

### 3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	
esmaspäev 20.04.2026	Neljajahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.13g	21.97g	
	Hommikusöök		Moos (suhkruvaba)	20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	
	<b>Kokku:</b>		<b>350g</b>	<b>281Kcal</b>	<b>9.66g</b>	<b>7.32g</b>	<b>9.93g</b>	<b>36.94g</b>	
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	1, 2, 3, 11, 13, 14, 4	80g	214Kcal	15.1g	2.97g	19.43g	0.12g	
	Kartulipüree		180g	175Kcal	4.89g	3.11g	4.97g	27.11g	
	Külm kaste mar, kurgi ja kapparitega 50g		51g	67Kcal	5.47g	2.79g	0.92g	3.37g	
	Lambis salat, porgand.		80g	26Kcal	0.17g	0g	0.53g	4.32g	
	Leib 30g		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	
	<b>Kokku:</b>		<b>421g</b>	<b>545Kcal</b>	<b>25.99g</b>	<b>8.93g</b>	<b>27.96g</b>	<b>46.21g</b>	
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	10, 1	250g	88Kcal	0.51g	0.07g	2.76g	16.95g	
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	
	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	
	<b>Kokku:</b>		<b>380g</b>	<b>201Kcal</b>	<b>0.87g</b>	<b>0.13g</b>	<b>5.06g</b>	<b>39.14g</b>	
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.3g</b>	<b>10.2g</b>	
teisipäev 21.04.2026	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	1, 2	180g	184Kcal	9.09g	5.45g	5.15g	17.84g	
	Hommikusöök		Marjapüree	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g	
	<b>Kokku:</b>		<b>410g</b>	<b>225Kcal</b>	<b>9.18g</b>	<b>5.46g</b>	<b>5.22g</b>	<b>27.83g</b>	
Lõunasöök	Läätse-veiselihasupp	2, 1	251g	137Kcal	1.73g	0.62g	11.56g	17.66g	
	Kreeka jogurti- mangokreem 130		130g	234Kcal	17.23g	10.47g	4.24g	15.51g	
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	
	<b>Kokku:</b>		<b>446g</b>	<b>453Kcal</b>	<b>19.74g</b>	<b>11.21g</b>	<b>18.36g</b>	<b>47.13g</b>	
Õhtusöök	Tatar_130	2	130g	183Kcal	1.29g	0.17g	6.29g	35.05g	
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g	
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	
	<b>Kokku:</b>		<b>230g</b>	<b>240Kcal</b>	<b>3.29g</b>	<b>1.22g</b>	<b>14.14g</b>	<b>36.8g</b>	

Vitamiinipaus	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
kolmapäev 22.04.2026	Omlett (mahe muna)	2, 1, 3	120g	232Kcal	16.93g	5.47g	8.82g	10.93g
Hommikusöök	Võileib juustuga		50g	149Kcal	7.94g	4.58g	6.1g	11.54g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Kokku:		370g	461Kcal	24.87g	10.05g	14.92g	42.47g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	150g	179Kcal	7.41g	2.52g	18.02g	9.53g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		169g	283Kcal	1.41g	0.39g	9.66g	56.46g
	Jäasalat, tomat (eraldi)		59g	13Kcal	0.16g	0g	0.45g	1.97g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
		Kokku:		408g	538Kcal	9.34g	2.97g	30.23g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas	1, 2, 3, 11, 13	100g	20Kcal	0.1g	0g	1g	3.02g
	Küüslauguleivad		30g	89Kcal	3.09g	0.46g	2.15g	11.57g
	Dipikaste ürtidega		50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
		Kokku:		360g	313Kcal	16.01g	6.73g	5.48g
Vitamiinipaus	Valge redis.		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g
	Kokku:		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g
neljapäev 23.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.53g	2.46g	5.78g	19.73g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g
	Kokku:		410g	172Kcal	4.78g	2.5g	6.01g	24.47g
Lõunasöök	Seljanka veise-kana-seallhaga(uus)	2, 1	249g	163Kcal	5.07g	1.74g	14.99g	12.96g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem 100		100g	113Kcal	5.05g	3.23g	10.09g	6.71g
	Kissell 100		99g	47Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	11.55g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
		Kokku:		513g	455Kcal	16.98g	9.66g	28.39g
Õhtusöök	Kapsakotlet kodujuustuga	1, 2, 3, 11, 13	80g	72Kcal	3.47g	0.85g	4.14g	4.97g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	<b>Kokku:</b>		<b>380g</b>	<b>172Kcal</b>	<b>8.56g</b>	<b>2.12g</b>	<b>5.81g</b>	<b>15.56g</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>
reede 24.04.2026								
Hommikusöök	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	1, 2, 14	250g	205Kcal	7.62g	4.78g	8.62g	23.46g
	Heme-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	<b>Kokku:</b>		<b>290g</b>	<b>303Kcal</b>	<b>10.88g</b>	<b>5.22g</b>	<b>11.9g</b>	<b>35.43g</b>
Lõunasöök	Kana karrikastmes.	2, 1	150g	189Kcal	9.79g	4.88g	16.17g	9.13g
	Riis		170g	218Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Värskekapsa-maisi-porgandisalat		60g	34Kcal	1.07g	0.14g	0.57g	4.66g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
		<b>Kokku:</b>		<b>410g</b>	<b>504Kcal</b>	<b>11.64g</b>	<b>5.16g</b>	<b>23.81g</b>
Õhtusöök	Marjkrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega	2, 1	120g	268Kcal	10.08g	5.7g	3.32g	38.72g
	Vaniljekaste (mahepiim)		100g	135Kcal	3.88g	2.24g	2.73g	22.4g
		<b>Kokku:</b>		<b>220g</b>	<b>403Kcal</b>	<b>13.96g</b>	<b>7.94g</b>	<b>6.05g</b>
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.2g</b>	<b>10.9g</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