

MENÜÜ

23.03-29.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RUKKIHESUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	KAERAHELBEPUDE MOOS TAIMETEE	PIIMA-MAKARONISUPP LEIB MAITSEVÕI JA KURGIGA	4-VILJAHESUPP MARJAD MAITSEVESI	HIRSIHELBEPUDE TOORMOOS KAKAO
VITAMIINIAMP	ÕUN	ARBUUS	PIRN	APELSIN	PLOOM
LÖUNASÖÖK	SEALIHAKASTE MULGIPUDE TOMAT JA PORGAND LEIB	KALASELJANKA HAPUKOOR MAISTEROHELINE KOHUPIIMAMAIUS KAMA, BANAANI JA MARJADEGA LEIB	KALKUNILHA MANGOKASTMES RIIS PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELHAGA PANNA COTTA VAARIKA- BANAANIKASTMEGA LEIB	PIKKPOISS KANAHAKKLIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE KAPSA-PORGANDI- PAPRIKA-PORRUSALAT LEIB
ÕHTUOODE	PANNKOOGID KINOAGA MARJAPÜREE PIIM LILLKAPSAS	AHJUROOG KÖÖGIVILJADE JA KARTULIGA MARJAMAHEDIK KIRSSTOMAT	TOMATINE KANASUPP LEIB MELON	TATAR KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAITSEVESI PORGAND	ÕUNAKOOK MAHL NUIKAPSAS

*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 23.03.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	1, 2	200g	164Kcal	6.1g	3.83g	6.9g	18.77g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		45g	103Kcal	2.95g	1.78g	4.68g	12.73g
	Kokku:		245g	267Kcal	9.04g	5.61g	11.58g	31.49g
Lõunasöök	Sealihakaste.	2, 1	129g	181Kcal	12.47g	5.23g	9.88g	7.12g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)		150g	145Kcal	3.52g	2.14g	3.37g	24.13g
	Tomat/ porgand		50g	14Kcal	0.13g	0g	0.34g	2.28g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		359g	403Kcal	16.47g	7.43g	15.69g	44.81g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	3, 14, 1, 2	100g	225Kcal	10.6g	3.31g	7.76g	24.03g
	Marjapüree 20/30		30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g
	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:		330g	357Kcal	16.06g	8.34g	13.75g	38.1g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 24.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	150g	173Kcal	6.65g	3.35g	6.45g	20.26g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		320g	212Kcal	6.65g	3.35g	6.52g	29.56g
Lõunasöök	Kalaseljanka 250	4, 11, 2, 1	200g	109Kcal	2.83g	0.47g	6.88g	13.1g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimamagustoit, banaani ja kamaga		101g	94Kcal	3.32g	2.08g	6.47g	9.15g
	Marjad		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	0.15g	0.21g
	Kokku:		396g	352Kcal	13.38g	7.29g	16.93g	37.36g
Õhtusöök	Ahjuroog,köögiviljad ja kartul		140g	91Kcal	2.61g	0.35g	2.33g	13.44g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Kirsstomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		400g	179Kcal	3.47g	0.5g	3.79g	30.27g

Vitamiinipaus	Arbuus		80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
kolmapäev 25.03.2026	Piima-makaronisupp.	1, 2	200g	203Kcal	8.77g	5.62g	7.93g	22.82g
Hommikusoök	Leib maitsevõi ja kurgiga		45g	100Kcal	5.08g	3.16g	2.01g	10.14g
	Kokku:		245g	303Kcal	13.85g	8.79g	9.94g	32.97g
Lõunasoök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)	2, 1	130g	139Kcal	5.93g	2.08g	12.6g	8.14g
	Riis		140g	180Kcal	0.35g	0.06g	4.1g	39.85g
	Paprika, rohelised herned 100g		60g	27Kcal	0.21g	0.02g	1.61g	3.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	409Kcal	6.84g	2.23g	20.41g	62.76g
Õhtusoök	Tomatine kanasupp	1	201g	111Kcal	1.74g	0.28g	10.44g	12.86g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Melon 50g		50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.71g
	Kokku:		281g	182Kcal	2.16g	0.34g	12.75g	25.85g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
neljapäev 26.03.2026	Neljajäähelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	128Kcal	3.57g	1.91g	4.28g	18.3g
Hommikusoök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Kokku:		330g	149Kcal	4.06g	1.98g	4.69g	21.43g
Lõunasoök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	200g	86Kcal	1.96g	0.56g	6.86g	9.15g
	Keefiri panna cotta		100g	190Kcal	13.54g	9.46g	4.42g	12.49g
	Vaarika-banaanikaste 30g		30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.88g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	357Kcal	16.19g	10.13g	13.69g	35.81g
Õhtusoök	Tatar	2, 3, 11, 13	140g	203Kcal	1.44g	0.19g	7g	38.97g
	Külm kaste ürtidega		61g	82Kcal	5.89g	1.5g	1.71g	5.56g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		431g	315Kcal	7.59g	1.71g	9.27g	49.66g

Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
reede 27.03.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	147Kcal	5.04g	3.01g	5.16g	19.84g
Hommiкусööк	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.72g
	Kakao.		150g	120Kcal	5.36g	3.47g	4.35g	13.23g
	Kokku:		320g	282Kcal	10.63g	6.51g	9.73g	35.78g
Lõunasööк	Pikkpoiss kanahakklihast	3, 1, 2	60g	82Kcal	2.51g	0.91g	10.1g	4.64g
	Keedetud kartul		140g	107Kcal	0.15g	0g	2.8g	22.82g
	Valge kaste toidukoorega		61g	49Kcal	3.22g	1.86g	0.94g	4.07g
	Kapsa-porgandi-paprika- porrusalat		50g	42Kcal	2.45g	0.33g	0.57g	4.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		341g	343Kcal	8.68g	3.16g	16.5g	46.89g
Õhtusööк	Õunakook, täisteranisujahust, niisukliidega	2, 1, 3	99g	296Kcal	14.26g	7.92g	4.02g	36.87g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Nuikapsas PRIA 50g		50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:		299g	368Kcal	14.36g	7.92g	4.27g	53.98g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 23.03.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	1, 2	250g	205Kcal	7.62g	4.78g	8.62g	23.46g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	115Kcal	3.28g	1.98g	5.2g	14.14g
	Kokku:		300g	320Kcal	10.9g	6.76g	13.82g	37.6g
Lõunasöök	Sealihakaste.	2, 1	149g	209Kcal	14.38g	6.03g	11.41g	8.21g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)		180g	174Kcal	4.22g	2.57g	4.04g	28.95g
	Tomat/ porgand		60g	17Kcal	0.15g	0g	0.41g	2.74g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		419g	463Kcal	19.11g	8.66g	17.96g	51.19g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	3, 14, 1, 2	120g	270Kcal	12.72g	3.98g	9.31g	28.84g
	Marjapüree 20/30		30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g
	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:		350g	402Kcal	18.18g	9g	15.3g	42.91g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 24.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	181g	208Kcal	7.98g	4.02g	7.74g	24.31g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g
	Kokku:		401g	248Kcal	7.98g	4.02g	7.81g	33.99g
Lõunasöök	Kalaseljanka 250	4, 11, 2	250g	136Kcal	3.54g	0.59g	8.6g	16.37g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimamagustoit, banaani ja kamaga		131g	122Kcal	4.31g	2.7g	8.42g	11.89g
	Marjad		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	0.15g	0.21g
	Kokku:		476g	407Kcal	15.09g	8.03g	20.59g	43.38g
Õhtusöök	Ahjuroog,köögiviljad ja kartul		170g	111Kcal	3.17g	0.43g	2.83g	16.32g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Kirsstomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:		450g	203Kcal	4.08g	0.57g	4.41g	33.85g

Vitamiinipaus	Arbuus		100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.04g
	Kokku:		100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.04g
kolmapäev 25.03.2026	Piima-makaronisupp.	1, 2	250g	254Kcal	10.96g	7.03g	9.91g	28.53g
Hommikusöök	Leib maitsevõi ja kurgiga		50g	111Kcal	5.64g	3.51g	2.24g	11.27g
	Kokku:		300g	365Kcal	16.6g	10.54g	12.15g	39.8g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)	2, 1	150g	161Kcal	6.84g	2.4g	14.54g	9.39g
	Riis		170g	218Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Paprika, rohelistes herned 100g		80g	36Kcal	0.28g	0.03g	2.15g	4.66g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	478Kcal	7.9g	2.57g	23.76g	73.71g
Õhtusöök	Tomatine kanasupp	1	252g	139Kcal	2.18g	0.34g	13.06g	16.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Melon 50g		50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.71g
	Kokku:		332g	210Kcal	2.59g	0.4g	15.36g	29.07g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
neljapäev 26.03.2026	Neljajäljahlbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.13g	21.97g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Kokku:		410g	177Kcal	4.81g	2.37g	5.57g	25.3g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	250g	108Kcal	2.45g	0.7g	8.57g	11.44g
	Keefiri panna cotta		130g	246Kcal	17.61g	12.29g	5.75g	16.24g
	Vaarika-banaanikaste 30g		30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.88g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		440g	435Kcal	20.74g	13.1g	16.73g	41.84g
Õhtusöök	Tatar	2, 3, 11, 13	170g	247Kcal	1.75g	0.23g	8.5g	47.33g
	Külm kaste ürtidega		81g	109Kcal	7.86g	2g	2.28g	7.42g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		551g	394Kcal	9.94g	2.25g	11.48g	61.2g

Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
reede 27.03.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	176Kcal	6.05g	3.61g	6.2g	23.81g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.72g
	Kakao.		200g	160Kcal	7.15g	4.62g	5.8g	17.64g
	Kokku:		400g	351Kcal	13.43g	8.26g	12.21g	44.16g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	3, 1, 2	80g	109Kcal	3.35g	1.21g	13.46g	6.18g
	Keedetud kartul		170g	130Kcal	0.18g	0g	3.4g	27.71g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.29g	2.49g	1.25g	5.43g
	Kapsa-porgandi-paprika- porrusalat		59g	51Kcal	2.93g	0.4g	0.69g	4.9g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		420g	418Kcal	11.12g	4.16g	20.89g	55.5g
Õhtusöök	Õunakook, täisteranisujahust, niisukliidega	2, 1, 3	119g	356Kcal	17.11g	9.51g	4.83g	44.25g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Nuikapsas PRIA 50g		50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:		369g	448Kcal	17.21g	9.51g	5.08g	66.36g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:		100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g

Allergeenid

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