

MENÜÜ

30.03-05.04.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	OMLETT KURK LEIB VÕI SOE MAHLAJOOK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	RIISIHELBEPUDER MAASIKA-BANAANIKASTE MAITSEVESI	KEEDETUD MUNA JUUST LEIB RÖSTSEPIK VÕI MAHL	SUUR REEDE 
VITAMIINIAMPS	PORGAND	TOMAT	ÕUN	PIRN	
LÖUNASÖÖK	AHJUKALA KARTULIPÜREE VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PUNAPEET LEIB	RASSOLNIK VEISELIHAGA MAITSEROHELINE RUKKIJAHAHT PIIMAGA LEIB	KALKUNILIHAKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETE JA GRANAATÕUNAGA LEIB	KANA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA LEIB	
ÕHTUOODE	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA BANAAN LEIB	MAKARONISALAT LEIB MAITSEVESI PIRN	LAHTINE KÖÖGIVILJAPIRUKAS TAIMETEE APELSIN	BATAADIMUFFINID VAARIKAMAHEDIK VALGE REDIS	

*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 30.03.2026	Omlett (mahe muna)	2, 1, 3	100g	193Kcal	14.11g	4.55g	7.35g	9.11g
Hommikusöök	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Soe mahlajook		151g	50Kcal	0g	0g	0.02g	12.4g
	Kokku:		341g	385Kcal	22.67g	9.99g	9.86g	33.57g
Lõunasöök	Ahjukala(valge kala)	4, 2, 1	60g	87Kcal	3.54g	0.73g	13.67g	0g
	Kartulipüree (mahepiim)		140g	144Kcal	3.17g	1.99g	3.76g	24.35g
	Valge kaste toidukoorega		61g	49Kcal	3.22g	1.86g	0.94g	4.07g
	Roheline hernes, punapeet		60g	38Kcal	0.27g	0.05g	2.46g	5.02g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		351g	381Kcal	10.56g	4.69g	22.93g	44.72g
Õhtusöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	1	201g	87Kcal	0.34g	0.03g	2.88g	16.6g
	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		311g	204Kcal	0.86g	0.17g	5.61g	40.1g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
teisipäev 31.03.2026	Neljaviijahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	128Kcal	3.57g	1.91g	4.28g	18.3g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		320g	166Kcal	3.69g	1.91g	4.29g	27.43g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	1, 2	200g	113Kcal	3.06g	0.62g	5.25g	15.26g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga		80g	71Kcal	0.11g	0.01g	0.89g	16.35g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		465g	343Kcal	8.8g	5.71g	13.19g	50.07g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	2, 3, 11, 1, 13	149g	219Kcal	11.81g	4.83g	5.54g	21.96g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Pirn (PRIA)80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		409g	326Kcal	12.27g	4.91g	7.96g	42.04g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 01.04.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	150g	144Kcal	4.51g	2.82g	3.84g	21.85g
Hommikusöök	Maasika-banaanikaste 30g		30g	19Kcal	0.34g	0.06g	0.33g	3.02g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Kokku:		330g	167Kcal	4.95g	2.89g	4.25g	25.51g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	10, 14, 1	130g	128Kcal	2.89g	0.8g	20.35g	4.38g
	Tatar		140g	203Kcal	1.44g	0.19g	7g	38.97g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga		50g	31Kcal	1.15g	0g	0.51g	4.01g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	425Kcal	5.85g	1.06g	29.97g	58.64g
Õhtusöök	Lahtine köögiviljapirukas	1, 2, 3	100g	277Kcal	21.12g	12.36g	8.64g	12.84g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		330g	316Kcal	21.2g	12.36g	9.53g	20.77g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 02.04.2026	Keedetud muna	3, 2, 1	50g	63Kcal	4.5g	1.3g	5.5g	0.15g
Hommikusöök	Juust.		10g	35Kcal	2.6g	1.4g	2.7g	0.08g
	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Kokku:		280g	372Kcal	16.5g	8.23g	12.71g	41.14g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	3, 1, 2	200g	156Kcal	4.42g	1.08g	11.25g	17.19g
	Kohupiimavorm 100		80g	139Kcal	5.99g	3.52g	9.43g	11.87g
	Kissell 130		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g

	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		415g	409Kcal	10.82g	4.67g	22.99g	52.7g
Õhtusöök	Bataadimuffinid	2, 1, 3	80g	173Kcal	6.31g	1.3g	4.09g	23.93g
	Vaarikamahedik		180g	100Kcal	0.69g	0.13g	1.21g	21.23g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		310g	282Kcal	7.05g	1.42g	5.7g	46.6g
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	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 30.03.2026	Omlett (mahe muna)	2, 1, 3	120g	232Kcal	16.93g	5.47g	8.82g	10.93g	2.9g
Hommikusöök	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.7g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g
	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g	0.08g
	Soe mahlajook		201g	66Kcal	0g	0g	0.02g	16.54g	16.54g
	Kokku:		411g	440Kcal	25.49g	10.91g	11.33g	39.53g	20.7g
Lõunasöök	Ahjukala(valge kala)	4, 2, 1	80g	115Kcal	4.72g	0.98g	18.23g	0g	0g
	Kartulipüree (mahepiim)		170g	175Kcal	3.85g	2.41g	4.57g	29.57g	2.68g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.29g	2.49g	1.25g	5.43g	0.87g
	Roheline hernes, punapeet		80g	51Kcal	0.36g	0.06g	3.27g	6.69g	4.37g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g
	Kokku:		441g	469Kcal	13.58g	6g	29.42g	52.97g	8.4g
Õhtusöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	1	251g	109Kcal	0.43g	0.03g	3.6g	20.75g	5.96g
	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g	13.78g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g
	Kokku:		381g	239Kcal	0.99g	0.19g	6.49g	47.3g	20.21g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	5.4g
teisipäev 31.03.2026	Neljaviijahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.13g	21.97g	5.31g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g	7.6g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g	1.5g
	Kokku:		400g	193Kcal	4.41g	2.29g	5.14g	31.47g	14.41g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	1, 2	250g	141Kcal	3.82g	0.77g	6.56g	19.07g	1.83g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga		100g	89Kcal	0.13g	0.01g	1.11g	20.44g	12.53g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g	0.09g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g	6.98g
	Kokku:		535g	389Kcal	9.59g	5.87g	14.73g	57.97g	21.91g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	2, 3, 11, 1, 13	199g	293Kcal	15.74g	6.45g	7.38g	29.29g	2.54g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g	0.72g
	Pirn (PRIA)80g		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	8g
	Kokku:		529g	412Kcal	16.23g	6.53g	9.89g	51.62g	11.74g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	4.3g
	Kokku:		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	4.3g
kolmapäev 01.04.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	173Kcal	5.41g	3.38g	4.61g	26.22g	4.07g
Hommikusöök	Maasika-banaanikaste 30g		30g	19Kcal	0.34g	0.06g	0.33g	3.02g	2.6g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g	0.72g
	Kokku:		410g	198Kcal	5.88g	3.46g	5.05g	30.09g	7.38g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga.	10, 14, 1	151g	148Kcal	3.34g	0.93g	23.49g	5.05g	3.12g
	Tatar		170g	247Kcal	1.75g	0.23g	8.5g	47.33g	0.77g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga		60g	37Kcal	1.38g	0g	0.62g	4.81g	4.52g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g
	Kokku:		411g	495Kcal	6.83g	1.22g	34.7g	68.47g	8.9g
Õhtusöök	Lahtine köögiviljapirukas	1, 2, 3	120g	333Kcal	25.34g	14.84g	10.36g	15.41g	2.69g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g	1.5g
	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	8.2g
	Kokku:		420g	382Kcal	25.44g	14.84g	11.48g	25.41g	12.4g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	10.5g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	10.5g
neljapäev 02.04.2026	Keedetud muna	3, 2, 1	50g	63Kcal	4.5g	1.3g	5.5g	0.15g	0.15g
Hommikusöök	Juust.		10g	35Kcal	2.6g	1.4g	2.7g	0.08g	0g
	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g	0.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g
	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.24g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g	19.4g
	Kokku:		330g	392Kcal	16.5g	8.23g	12.71g	46.14g	20.35g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	3, 1, 2	250g	195Kcal	5.52g	1.35g	14.06g	21.48g	2.08g
	Kohupiimavorm 100		99g	174Kcal	7.49g	4.4g	11.79g	14.83g	9.52g
	Kissell 130		130g	64Kcal	0.03g	0.01g	0.08g	15.81g	10.56g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	0.48g

	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g	0.09g
	Kokku:		514g	498Kcal	13.43g	5.82g	28.18g	63.61g	22.74g
Õhtusöök	Bataadimuffinid	2, 1, 3	80g	173Kcal	6.31g	1.3g	4.09g	23.93g	2.28g
	Vaarikamahedik		180g	100Kcal	0.69g	0.13g	1.21g	21.23g	19.55g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g	1.45g
	Kokku:		310g	282Kcal	7.05g	1.42g	5.7g	46.6g	23.29g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	8g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	8g

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